

WWW.PAKSOCIETY.COM

کامیاب شاعری کے
مستقبل 7 سال

جشن آزادی کا
مبارک

Special

ماہنامہ

No.1
Cooking
Magazine

شہ

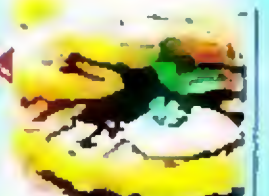
پاکستان کا واحد ABC Certified کچنگ میگزین
A Project of Jahangir Books



40
HEALTHY
RECIPES



Budget
Friendly



Low
cal
Recipes

exclusive
INTERVIEW



Mahira
Khan

Celebs
corner

WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص مائے کھانے میں

KausarCookingOils

www.kausar.com.pk



Kausar

KANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



KausarCookingOils



www.kausar.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



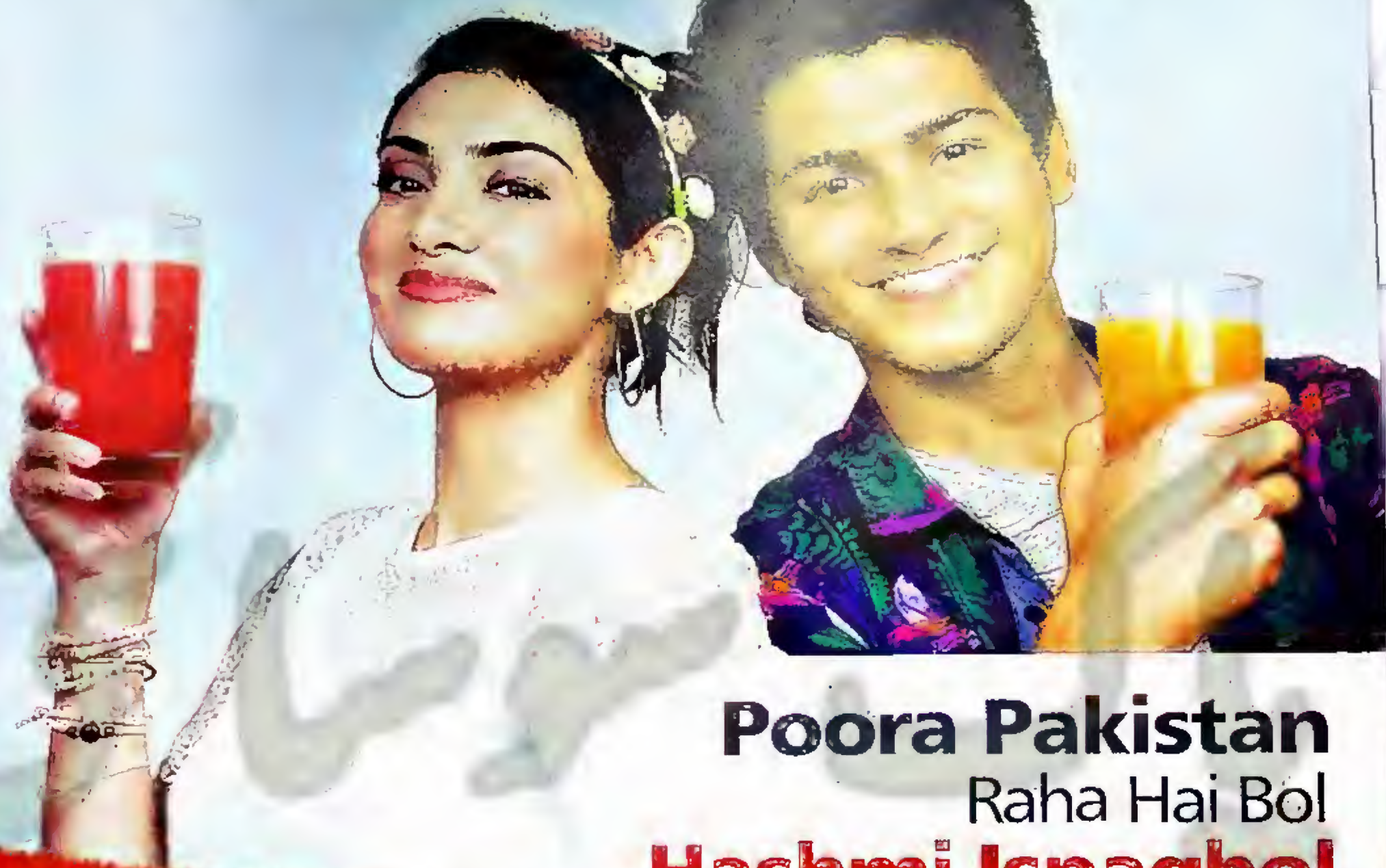
PAKSOCIETY

Shangrila

شنگریلا میرا ہے!
www.shangrila.com.pk

LAZZAT KAY NAYE CHASKAY





Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



Daily intake of
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



THE PALACE

Located in the heart of Karachi at Shahrah-e-Faisal, we offer the ambiance and exclusivity of a completely royal experience.

From large gatherings to intimate get togethers, our team has the expertise to conceptualize, design, and deliver, guaranteeing that your events are the talk of town.

For details visit www.thepalace.pk or call 021-34312655.



کچھ کہنا ہے!

رمضان المبارک کی مسروریاں اور عید کی گہما گہمی کے بعد زندگی اپنے معمول پر آچکی ہے۔ وہی بھاگ دوڑ اور نفسا نفسی کا عالم ہے۔ سچ سے رات گئے تک، روزمرہ کا یہ معمول ضرور مشکل ہو جائے اگر مناسب غذا اور تفریح میسر نہ ہو۔ جدید دور میں یہ دونوں چیزیں ہی نایاب ہیں یا تو کب لیں کہ وقت ہی میسر نہیں آتا۔

وقت کی کمی کے پیش نظر ہماری زیادہ سے زیادہ تفریح یہ ہوتی ہے کہ باہر سے کھانا کھالیا جائے۔ اس میں کوئی قباحت بھی نہیں لیکن گزشتہ دو ماہ میں فوڈ انٹیکشن کمیٹی نے جہاں کا بھی وزٹ کیا وہاں کھانے پکانے کے حوالے سے انتظامات کو ناقص پایا۔ کہیں ایکسپاٹرز فوڈ تو کہیں گندگی کے ذخیرے۔۔۔ لمحہ فکریہ ہے کہ باہر کھانے بیٹے کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے اس قدر کہ جہاں بھی جائیں وہاں لوگوں کا جھوم دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں حکومتی سطح پر جو اقدامات ضروری ہیں وہ تو ہونے ہی چاہئیں۔ انفرادی طور پر بھی ہم پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ باہر کہیں جا کر کھانے سے پہلے اس جگہ کا اور خاص کر کچن کا معائنہ کر لیں اور خود کو وقت، پیسے اور سب سے بڑھ کر صحت کے ضیاع سے بچالیں۔

گھر میں صاف ستھرا، صحت مند انداز اور غذا ایت سے بھرپور کھانا تیار کرنے کے لیے کہ جو باہر کے کھانے کے ذائقے کا فائدہ اٹھائیں، ہمارے کلنری ایکسپرس نے آپ کے لیے آسان، مزے دار اور کم وقت میں تیار ہونے والی ریسیپز مرتب کی ہیں جو موسم کے ہر تہ پر بھی عین پورا اترتی ہیں۔ مضامین میں دین درنیا آپ کی صحت، گھر گریہ کے لیے رہنمائی کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا سے خبریں بھی دلچسپی کا مرکز رہیں گی۔

اس ماہ پاک سرزمین کو معرض وجود میں آئے اڑسٹھ برس ہو چکے۔ آج پاکستان دہشت گردی کے خلاف جس جنگ میں برسرِ پیکار ہے، اس میں کامیابی کے لیے دعا گو ہیں۔ مزید یہ کہ ہمارے آنے والے کل میں ہماری پاک سرزمین اقبال کے خواب اور تامل کے پیغام کی منہ بولتی تصویر ہو۔

آخری بات یہ کہ موسم برسات کی وجہ سے آج کل کھانے کے باسی ہونے کے علاوہ کئی طرح کی وباؤں پھونکنے کا خدشہ بھی ہے۔ تازہ کھانا کھائیں اور صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ جان ہے تو جہان ہے! اپنا اور اپنوں کا خیال رکھیں۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا ظہر
پروڈکشن ایڈیٹر : شاہد شفیق
پرینٹر : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755135
عروج نفیس، جاوید اقبال
محمد رمضان : 0320-7755122
کراچی : نبیل نیاز

سناشر : 89-ڈین پور روڈ، جی. او. آر، نزد جیل روڈ لاہور
میگزین آفس : 31-سی میزنائٹ فلور، ایچ۔ 3۔ اے۔ 22
کراچی آفس : ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410

Düsseldorf Building, # 104,
Al Barsha I UAE.
Tel: +971 4-4475 920

UAE آفس
LifeStyle
PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز : لاہور : 042-37220879 : آرڈو بازار
0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی
کراچی : 021-32765086 : آرڈو بازار
021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی
0300-2680248 : راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی
051-5774682 : 0333-5205014 : پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی
091-2213525 : حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی
022-2780128 : 0322-3481676 : گجرات : خالد بک اسٹال
0333-8421027 : 053-3521020 : کوئٹہ : انصاری بک اسٹال
081-2826741



www.jbdpress.com
www.chefspecialmag.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special
89, Dane Pul Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Rawas Garden Branch, Lahore Pakistan

Free
Delivery

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

SlimSmart®

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے فحاشات
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE
Only Rs. 460/-
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟
موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل چربی دل، جگر اور
گردہ کے علاوہ وزن سہارنے والے جوڑے مثلاً گولہوں اور گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر ان کو
تاکار دیتا رہتی ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی
بلڈ پریشر، شوگر (ڈیابیطس)، جوڑوں کے درد، گھٹنیاں، جگر اور پتے کے امراض کا زیادہ شکار
ہوتے ہیں۔

سلیم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلیم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائیڈروکسی
سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں تھرموجنیسس (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا
ہے۔ بدن میں موجود چربی تحلیل کر کے پاجانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ بھوک کے عمل کو منظم
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قفل سیاہ کی طاقت و تھرموجینک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی
چربی زائل کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ زعفران، الیویریا، دارچین،
زیرہ سیاء، لوگ، سفید و زیرہ، سونف، لاکھ اور گراہوٹی توانائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کوئی سٹرول اور
چربی کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہرے لے اور قاسد مادوں کے اخراج میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs. 1230/-

عوامی
www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email, info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX

Servant

FAZAL DIN'S 24

CSH Pharma Group

24 HOURS

MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4368146, 0321-4179697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 0333-5035390 ATTOK 0300-9716380 DI-KHAN 03449398281 FAISALABAD 0345-8440855 CIJRAWALA Bazar 0300-7424630 HANGU 03339671540 HAZRO 03005045192 MANGA MANOI 03334305303 MINGORA 03026724060 MIRPUR 03025697958 MULTAN 0333-6052490 MUZAFARGARH 03016968712 JHANO 7621831 KARACHI 35844517, 35242854 KOTLI 0300-5285830 MANDI BAHAUQIN 03217746464 MANSEHRA 03010176850 MAROAN 03010305326, 03005721435, 03459364485 MUZAFARABAD 03005250705 NOWSHEHRA 0300-5081388 PESHAWAR Saddar 03339599180 Hachinagar 2210483 University Rd 0333-9143728 Kuchl Bazar 0300-5995905 Sikandarpura 0300-5966821 Nizamkandi 0306-8106042 QUETTA Kirani Rd 0306-3764570; Sargodha Rd 03459330090 RAWALPINDI 03335203553 RAWLAKOT 0332-5783972 SARODHA 03477448177 BWABI 0333-0438567 SIALKOT 0315-8440826-7 TOBATEKSINGH 0302-5576575

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



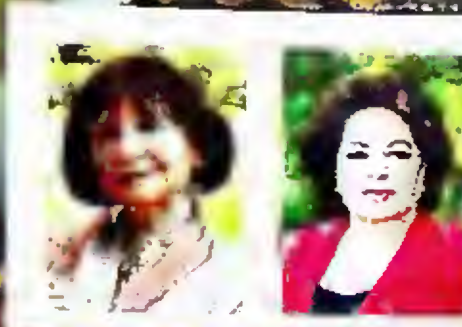
PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

فہرست

Vol-7 Issue-V August 2015



اداریہ 8

نفس 14

معاملات رسول ربانی ﷺ 52

حکیم آغا کے مفید مشورے 54

Foods that Heal 56

Healthy Eating Habits 60

Hair Beauty and Care 62

Facebook 64

Brands کیا نام ہی کافی ہے؟ 66

Wall Art 68

Recipes

کوکب	16
شیف مدھر	28
شیف اسامہ	36
شیف سنجیو	46
شیف ذاکر	70
شیف شازیہ	80
Recipes	94
حکیم عبدالغفار آغا	90



BAKE
PARLOR



کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال

پاستا کی وسیع ورائٹی

ٹوٹھیڈ میکرونی | پیپہ میکرونی | فوسیلی میکرونی | بگہ ایلو میکرونی
لارنگہ میکرونی | شیلہ میکرونی | اسپاٹرلہ میکرونی | تھری کرم میکرونی
رائسہ میکرونی | ایلو میکرونی | رنگہ خوشبودار سوناب | کٹہ سوناب
اسپیگھٹی | چائینیز ریلہ ایگہ نوڈلز | لزاب

STARCREST





Fashion & Showbiz



Celeb's Corner	106
Fashion Shoot	108
Shahid Kapoor	112
Movies Club	114



MONTHLY horoscope

برج اسد 102

اگست 2015 مارو کارڈز 104



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



WAVES

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pakistan's Largest
SELLING BRAND

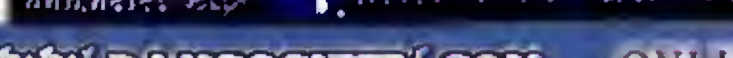
کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگاتار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک مطمئنہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ذہنی سکون دے۔
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

CoolBank®

ضرورتِ وقت

Unbreakable
Glass Door



نام ہی کافی ہے

CoolBank®
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.

WWW.PAKSOCIETY.COM



Like us on Facebook

0300-1000000

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

لوہ قلوب



جب ہم خواہشات کے کنٹرول میں ہوتے ہیں تو یہ نفس امارہ ہے



سرفراز اے شاہ

س: کچھ لوگ Text Messages، Emails میں "سلام" لکھتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟

جواب: اسلام میں "سلام" کوئی لفظ نہیں۔ پورا لفظ "السلام علیکم" ہے۔ لفظ "سلام" غالباً یوں رواج پا گیا کہ یہودی ملاقات کے وقت جو greeting word استعمال کرتے ہیں وہ "سلام" ہے۔ یہودی

ممالک میں چونکہ ایک دوسرے کے ساتھ میل جول بہت زیادہ ہوتا ہے، شاید یہ اسی کا اثر ہے کہ ان ممالک سے آنے والے Emails میں عموماً السلام علیکم کے بجائے "سلام" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے جو کہ غیر اسلامی اور ناپسندیدہ ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم ایک دوسرے سے ملاقات کے وقت "السلام علیکم" کہیں اور لکھتے ہوئے وقت کی کمی کے باعث اگر اس کو مختصر کرنا مقصود ہو تو اس انداز میں لکھ لیں۔ A.O.A.

سوال: نفس کیا ہے؟ نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس راضی، نفس مطمئنہ سے کیا مراد ہے؟ کیا نفس لوامہ ہی کو نفس راضی بھی کہتے ہیں؟

جواب: اللہ نے قرآن پاک میں فرمایا کہ ہم نے ہر چیز کے جوڑے پیدا کیے۔۔۔۔۔۔ یہ جوڑے کیا ہیں؟ ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ جیسے جھوٹ اور سچ، دن اور رات، سردی اور گرمی۔ اسی طرح درختوں، جانوروں اور انسانوں میں نر اور مادہ ہیں۔ ان دونوں کے ملاپ سے جو چیز پیدا ہوتی ہے وہ چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اللہ

نے انسان کے اندر بھی دو چیزیں رکھی ہیں۔ ایک نیکی اور دوسری بدی۔ جب ہمارے اندر ایسی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو

ہمیں بدی کے راستے کی طرف لے جاتی ہیں۔۔۔۔۔۔ ایسے کاموں کی طرف لے جاتی ہیں جن کی وجہ سے ہم اللہ تعالیٰ سے دور ہو جاتے ہیں۔۔۔۔۔۔ تو اس جذبہ کا نام "نفس امارہ" ہے۔

مثال کے طور پر نماز کا وقت ہے۔ نیوی پر میرا کوئی پسندیدہ پروگرام چل رہا ہے تو میں نماز موخر کر دیتا ہوں اور نیوی دیکھتا رہتا ہوں۔

اسی طرح ایک صاحب میرے پاس آکر اپنی حاجت بیان کرتے ہیں اور میں جیب میں پیسے ہونے کے باوجود ان کو قرض نہیں دیتا۔۔۔۔۔۔ اس خدشہ کے تحت کہ جانے یہ میری رقم مجھے واپس کریں گے بھی یا نہیں۔ یہ نفس ہے۔ ہر وہ چیز جو نیک کاموں سے اور اللہ سے دور کر دے اور گناہوں پر اکسائے وہ نفس ہے۔

جب ہم اپنی منہ زور خواہشات کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ خواہشات ہمارے کنٹرول میں نہیں بلکہ ہم خواہشات کے کنٹرول میں

ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔ تو یہ نفس امارہ ہے۔ کم دیش ہر انسان کا نفس ابتدائی طور پر نفس امارہ ہی ہوتا ہے لیکن جب ہم اللہ کے احکامات جان لینے کے بعد اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ رب تعالیٰ بے حد طاقت ور ہے۔۔۔۔۔۔ بے حد رحیم و کریم ہونے کے ساتھ وہ قہار بھی ہے اور ہمارے غلط اعمال پر روئے قیامت باز پرس کرے گا اور ہمیں سزا دے گا تو یہ خوف طاری ہونے کے بعد ہم اللہ کے منع کردہ کاموں سے اجتناب کرنے لگتے ہیں اور اس کے تلقین کردہ احکامات کی پیروی کرنے لگتے ہیں۔۔۔۔۔۔ یوں ہمارا نفس نفس امارہ سے نفس لوامہ میں بدل جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں ہم نے اپنے نفس کو سدھارنا ہوتا ہے۔ ہم نفس کے کنٹرول میں نہیں بلکہ نفس ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ یہاں پہنچ کر گناہ آزرہ اور نیکی سرور کرنے لگتی ہے۔ نفس لوامہ کو نفس راضی بھی کہا

ہوتا ہے۔۔۔۔۔۔ تو یہ نفس امارہ ہے۔

سوال: سعودی اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔



NOVA[®]
GLASSWARE

Happy
Independence Day



NOVA... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets ice cream cups and jugs.

Brands
of the year
Award
2013
CALL ABOUT CHALLENGE

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Special کوکب



گرلڈفش سینڈویچ

ترکیب

- فش کوئیک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن اور ک پیسٹ، لیموں کا رس اور سویا سوس لگا کر تین گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب آئل لگا کر گرل کریں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- **DAWN** بریڈ سلائس پر آئس برگ رکھ کر فش کی تہ لگائیں پھر دوسرا **DAWN** سلائس رکھ کر مایونیز کی تہ لگائیں پھر چیر سلائس رکھیں اور فش کی تہ لگا کر تیسرا **DAWN** سلائس رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر فریج فرائزر کے ساتھ سرد کریں۔

اجزاء

2 عدد	فش فلی (بون لیس)
1 عدد	چیر سلائس
3 سلائسز (نوسٹ کر کے کھانے کاٹ دیں)	بریڈ سلائس DAWN
3 کھانے کے چمچ	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	لہسن اور ک پیسٹ
1 چائے کا چمچ	لیموں کا رس
1 چائے کا چمچ	سویا سوس
چند پتے	آئس برگ
فرانگ کے لیے	آئل



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron Strength



dawnbread Like us on f
www.dawnbread.com



DAWN
BREAD

Enjoy with
Blue Band

DAWN
BREAD

Vitamin
Enriched Bread

Packed with
Proteins Packed with
Vitamins
Enriched with
Calcium Enriched with
Iron

DAWN AUR Blue Band
PERFECT GROWTH PARTNERS



dawnbread



Like us on



www.dawnbread.com





نگٹس وڈ گرلڈ ویجی ٹیبلز

اجزاء

1 پیکٹ :	نگٹس
فرائنگ کے لیے :	آئل
سرونگ کے لیے :	چلی سوس
3-4 عدد :	سلاو پتا
1 عدد (سائس) :	ویجی ٹیبلز کے لیے
1 عدد (سائس) :	آلو
1 عدد (سائس) :	گاجر
1 عدد (سائس) :	پیٹکن
1 کھانے کا چم :	سرکہ
2 کھانے کے چم :	کھن
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- بزیوں کے تمام اجزاء مکس کریں۔
- پھر گرل پین میں گرل کر لیں۔
- آئل گرم کر کے (نگٹس) فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاو پتا بچھائیں۔
- اوپر (نگٹس) اور سائیڈ پر گرلڈ ویجی ٹیبلز رکھیں۔
- چلی سوس کے ساتھ سرو کریں۔



www.dawnfrozenfoods.com

f/dawnfoods

dawnfoodspk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY





Special
کوکب



ونیل کپ کیکس

اجزاء

میدہ	: 2 کپ	انڈا	: 3 عدد
کھن	: 1 کپ	ونیل ایکسٹریکٹ	: 1/2 چائے کا چمچ
چینی	: 1 کپ	ٹاپنگ کے لیے	
دودھ	: 1/4 کپ	ونیل فرسٹنگ	: 1 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	چینی	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ		

ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- کپ کیکس چین کو فوئل پیپر سے لائن کر لیں۔
- باؤل میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک کس کریں۔
- ایکسٹریکٹ کسر میں کھن اور چینی کو اکٹھا کس کریں۔
- اب ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور بیت کرتے جائیں۔
- دودھ، وونیل ایکسٹریکٹ اور میدہ کا آمیزہ بھی شامل کر کے کس کر لیں۔
- تیار ڈو کو کپ کیکس میں ڈالیں اور تقریباً 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر دائرہ ایک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں۔
- فرسٹنگ سے ٹاپنگ کر کے اوپر چینی چھڑک کر سرد کریں۔

چکن مصالحہ بریانی

اجزاء

3 پاؤ (2 کئی رو کر ابال لیں)	چاول
1 کلو	چکن ڈرم اسٹیکس
1 چائے کا چمچ	زیرہ
1 چائے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	گلی سرخ مرچ
1 کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ
3 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (چوڑا)
2 عدد (چوڑا)	پیاز
3 عدد (چوڑا)	ٹماٹر
2-3 عدد (چوڑا)	ہری مرچ
1/2 کپ	دہی
1/4 کپ	فرائیڈ پیاز
چکنی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)	زرد رنگ
چکنی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)	زعفران
حسب ضرورت	آئل
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن ڈرم اسٹیکس، نمک، زیرہ، گلی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں۔
- بین میں چاولوں کی تہ لگا کر چکن بچھائیں اور پھر مزید ایک تہ لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زرد رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- دہی کے راستے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

ہندی کا کھانوں میں قاعدہ استعمال جگر کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔



Chef Special



کریمی بینگو پڈنگ

کوکب



اجزاء

بینگو پڈنگ	: 1 پیکٹ
ہیوی کریم	: 1 کپ (مٹھائی)
دودھ (آبورا)	: 2 کپ (مٹھائی)
کوکیز	: 2 کپ
جینی	: 3 کھانے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
کیلا	: 2 عدد (مٹھائی)

ترکیب

- بینگو پڈنگ پاؤڈر کو دودھ میں ڈال کر خوب مکس کریں۔ اس میں کوئی گھٹلی نہ رہے۔ پھر 15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کریم اور جینی کو الیکٹریک بیٹر میں اچھی طرح بیت کریں کہ فوم بننے لگے۔
- سرونگ باؤل میں پہلے 2-3 کوکیز رکھیں۔ پھر کیلے کے سلائزر رکھیں۔
- اوپر دو چمچ کریم اور پھر بینگو پڈنگ ڈالیں۔
- یہی لیئرنگ باؤل پورا ہو جانے تک دہرائیں۔
- اوپر دارچینی پاؤڈر چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE



کیڑوں میں زندگی جگانے



گھر گھر کانٹر سپر



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اُچھا
- بار بار اُچھلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل مئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز
فیصل آباد، پاکستان





ہریالی بوٹی

اجزاء

بون لیس چکن کیوبز : 1/2 کلو
آئل : 2 کھانے کے چمچ
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ

میری نیشن کے لیے

دہی : 1/2 کپ
ہرا دھنیا (مٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (مٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
اٹلی کاپانی : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (مٹی ہوئی) : 1/2 کھانے کا چمچ
زیرہ (مٹا ہوا) : 1/2 کھانے کا چمچ
وڈن اسکورز : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ
نمکی کالی مرچ : حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی سمیت باؤل میں کس کر لیں۔ دہی میں تمام اجزاء یکجا ہو جائیں تو اس میں چکن شامل کر دیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اسکورز میں پروڈر پہلے سے گرم گرل میں 8-6 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کارس چھڑک کر سرو کریں۔

پودینے کا باقاعدہ استعمال دے کے مریضوں کے لیے نہایت کارآمد ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

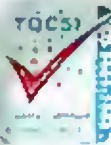
شان

شان بنا پتی - کوکنگ آئل

شان میں پکا ئیے شان سے کھا ئیے

شان بنا پتی اور کوکنگ آئل آپ کی فیملی کو 33 سال سے صحت بخش زندگی کا پلن
 • میاں پتی بن رہے ہیں اور آپ کے گھرانوں کی غذا نیت اور لذت کو دوبالا کر رہے ہیں
 شان بنا پتی اور کوکنگ آئل پر آپ کا پرسوں کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے

ISO 9001:2008 Product certified by
 Certified Company P.S.Q.C.A



www.Paksociety.com

میں بانیہ فریز (پکائی ہوئی) لہذا
 0311-777-424, www.shanpk.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
 RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
 FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



چکن اچاری

Special
کوکب



ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- لیموں کے رس میں ٹماٹر اور پیاز کے سلائسز کس کریں۔ نمک اور کالی مرچ بھی کس کر دیں۔
- چکن کو میری نیشن سمیت 3 کھانے کے چمچ آئل میں ساتے کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو آئل سمیت بیکنگ پیں میں ڈال کر 180°C پر گرم ایلون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اس دوران برش کی مدد سے میری نیشن اوپر لگاتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں ٹماٹر کے سلائسز، پیاز کے رینگز اور انگور ڈالیں۔
- اوپر تیار چکن رکھیں۔ ہرے دھنیے سے سجا کر سرد کریں۔

میری نیشن کے لیے

- گٹی سرخ مرچ : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ
- کٹی کالی مرچ : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ
- گٹا زیرہ : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ
- رائی دانہ (گٹا ہوا) : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ
- سوکھا دھنیا (گٹا ہوا) : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ
- پودینہ (گٹا ہوا) : $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
- سرکہ : $\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

اجزاء

- چکن لیگ پیسز : 2 عدد
- پیاز : 1 عدد (رنگز)
- ٹماٹر : 1 عدد (سلائسز)
- انگور : چند عدد
- لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
- گٹی کالی مرچ : 2 چمکی
- نمک : 2 چمکی
- آئل : حسب ضرورت
- ہرا دھنیا (ہے) : گارنشنگ کے لیے

Free Delivery
Available
NOW

Chef
KOKAB'S
All-Time Favourite Recipe





Inspired by Nature

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیچپ

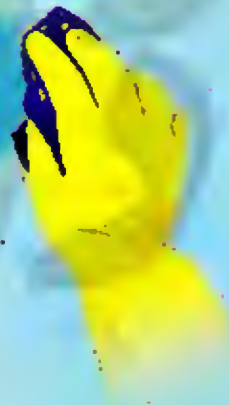
کافی

انک



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہنارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف مدھر Special



NOVA
GLASSWARE

کوکونٹ کولر

اجزاء

- | | |
|----------------|------------------|
| پائیں اپیل جوس | : 1 کپ |
| گریپ فروٹ جوس | : 1 کپ |
| کوکونٹ کریم | : 3 کھانے کے چمچ |
| برف (مٹی ہوئی) | : حسب ضرورت |
| کوکونٹ پاؤڈر | : گارنشنگ کے لیے |

ترکیب

- پائیں اپیل جوس، گریپ فروٹ جوس اور کوکونٹ کریم بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- کوکونٹ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔



سوس ایک رولز

اجزاء

انڈے	: 2 عدد	فلنگ کے لیے
دودھ	: 1 کپ	قیمہ
پانی	: 1/2 کپ	اورک پیسٹ
میدہ	: 2 کپ	لہسن پیسٹ
ایجنو موتو	: 1/2 چائے کاجج	کالی مرچ پاؤڈر
نمک	: حسب ذائقہ	سویا سوس
آئل	: حسب ضرورت	انڈا
		نمک
		آئل

ترکیب

- قیمہ میں اورک لہسن پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر رکھ دیں۔
- جب قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو آئل ڈال کر بھون لیں۔
- آخر میں سویا سوس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- آئل کے علاوہ ایک رولز کے تمام اجزاء کو اچھی طرح کس کر کے میٹر تیار کریں۔
- نان اسک چین پر تھوڑا سا آئل لگا کر 1 کھانے کاجج یہ میٹر ڈالیں اور چین میں پھیلا دیں۔ دونوں سائیڈز سے پکا کر چین کیک تیار کر لیں۔
- چین کیک کے اندر قیمہ کی فلینگ کریں اور رول کر کے انڈے سے برش کریں۔
- پھر گرم آئل میں شیلو فرائی کریں۔
- تمام رولز اسی طرح تیار کر لیں۔
- تیار ہونے پر ٹائو سوس اور سائے دیجی ٹیمپلو کے ساتھ سرو کریں۔





شیف مدھر Special

اجزاء

1 کلو	چکن لیگ پیسز
1 چائے کا چمچ	نمک
1 چائے کا چمچ	گھی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ	گارلک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	پیپر کا پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	ڈرائی اور یگانو
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	ریڈ چلی فلیکس
1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	ورچیسٹر شائر سوس
2 کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
3 کھانے کے چمچ	آئل
1/2 کپ	سرکہ
2 ٹہنیاں (چونڈ)	روز میری
2 عدد (بڑے کیوبز)	آلو
1 عدد (بڑے کیوبز)	پیاز
1 عدد (کیوبز)	سرخ شملہ مرچ
4 عدد (کیوبز)	گاجر
2 عدد (کیوبز)	سیلری
4-5 عدد (درہان سے گات لیں)	لیموں
گارنشک کے لیے	ہر ادھینا

بریزو چکن و بی ٹیبلز

ترکیب

- تمام مصالحہ جات تھوڑی تھوڑی مقدار میں الگ کر لیں۔
- اودن کو 450° F پر گرم کر لیں۔
- Dutch Oven کو آئل سے برش کر کے دو منٹ کے لیے گرم کریں۔
- چکن پر نمک، گھی کالی مرچ، سرکہ، روز میری، گارلک پاؤڈر، پیپر کا پاؤڈر، زیرہ، اور یگانو، لہسن پیسٹ اور چلی فلیکس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب مسٹرڈ پیسٹ اور ورچیسٹر شائر سوس کس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- Dutch oven میں پہلے سبزیوں کی تہ لگائیں۔ اوپر الگ کیے گئے مصالحے چھڑک دیں۔ اوپر چکن رکھیں۔
- اب اسے اودن میں رکھ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ہر سے دھنیے سے سجھا کر سرو کریں۔



Tomato Sauces



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

42 Lehtar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan. Ph: (+92 51) 224-1291, 224-1370, 8433031 - 32
 Fax: (+92 51) 224-1738, E-Mail: customercare@salmans.co, Website: www.salmancorp.com





چکن سیلڈ سینڈوچ

ترکیب

- چکن میں حسب ضرورت پانی ڈال کر ابالیں۔
- گل جائے تو نکال کر اس میں سیلری، انگور، بادام، خشکاش، نمک، اجوائں اور گئی کالی مرچ ڈال دیں۔
- 1 کپ مایونیز بھی ڈال کر مکس کر لیں۔
- بریڈ سلائرز کے کنارے کاٹ کر بقیہ مایونیز سے برش کریں۔
- اب تیار چکن ایک سلائس پر پھیلا کر دوسرا سلائس اوپر رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ لیں۔
- تمام سینڈوچ اسی طرح تیار کر لیں۔

اجزاء

- | | |
|----------------------|----------------------|
| بون لیس چکن بریسٹ | : 1/2 کلو (پھرنے کو) |
| مایونیز | : 2 کپ |
| سیلری (چرپ) | : 3/4 کپ |
| انگور (خیرج کے) | : 1 کپ (چرپ) |
| بادام (دست کیے ہوئے) | : 1/4 کپ (سلائر) |
| نمک | : 1/4 چائے کا چمچ |
| گئی کالی مرچ | : 1/4 چائے کا چمچ |
| خشکاش | : 2 کھانے کے چمچ |
| گئی اجوائں | : 1/2 چائے کا چمچ |
| سینڈوچ بریڈ (سلائر) | : حسب ضرورت |

چکن ڈالنے کے بعد نمک، مرچ پاؤڈر لگا کر گرل یا فرائی بھی کر سکتے ہیں



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



MIRROR **Polish**
Metal Finish Set



PRESSURE
COOKER

GIFT SET **15** Piece
Non Stick Range



60 years of Experience
1952-2012

Pakistan Standards
PS:983-1981



METRO

AVAILABLE AT ALL LEADING STORES
Hyperstar **H** Raja Sahib **Intiaz**

C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAO-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail: info@majesticchef.com Web: www.majesticchef.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

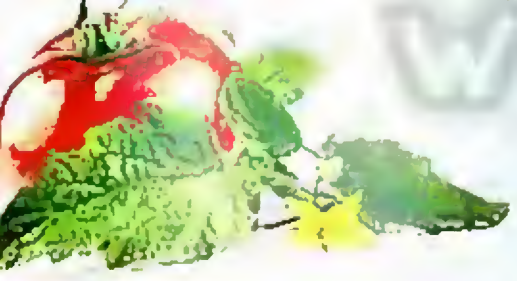
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



بیف فحیتا سیلڈ

اجزاء

بون لیس بیف	: 1 1/2 پاؤ (کیبز)
شملہ مرچ	: 1 عدد (سائز)
ٹماٹر	: 1 عدد (سائز)
فرائیڈ پیاز	: 1/4 کپ
بے لی اسٹینج (پنے)	: چند عدد
فیٹا چیز	: 100 گرام (ش کر لیں)
سرکہ	: 1 کھانے کا چم
لیموں کارس	: 2 کھانے کے چم
آئل	: 3 کھانے کے چم
سیلڈ لیوز	: حسب ضرورت (کات لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- بیف پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کارس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھیں۔
- باربی کیو گرل کو ہائی فیر پیپر پر گرم کر لیں۔
- بیف کیو بزر کو آئل سے برش کر کے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- پیکنگ چین میں باقی اجزاء مکس کریں۔
- اوپر بیف کیو بزر رکھیں۔
- اب پہلے سے 120°C پر گرم اوون میں 5-7 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- نکال کر فریش سرو کریں۔

ٹماٹر کے علاوہ بیف سے بہت سی دھاریاں سے جلد کے داغ جیسے دور رہو گے اور یہ دھاریاں جاتی ہے





Additional
Vitamin E



پرائم کا وعدہ

صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com



اجزاء

دال مسور	: 1 کپ	رائی دانہ	: 1 چائے کاج
پانی	: 1 1/2 کپ	ادریک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کاج
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کاج
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)	گھی	: 3 کھانے کاج
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوڑا)	ہلدی	: چٹکی بھر
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کاج	نمک	: حسب ذائقہ
زیرہ	: 1 چائے کاج	ہری مرچ، ہرادیٹیا	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دال میں ہلدی اور پانی ڈال کر 5-8 منٹ تک پکائیں اور الگ رکھ لیں۔
- تین میں 2 کھانے کاج گھی گرم کر کے رائی دانہ اور زیرہ کڑکڑائیں۔
- اب اس میں پیاز اور ادریک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- ہری مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ٹماٹر شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- اب دال اور نمک شامل کر کے 5 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے تین میں 1 کھانے کاج گھی گرم کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے فوراً دال پر ڈال کر 5 منٹ کے لیے ڈھک دیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔



شیف اسامہ Special

چکن کیسرول

اجزاء

چکن	: 1 کلو	فریش روز میری (چوڑا)	: 1 کھانے کاج
ہرادیٹیا (چوڑا)	: 1 کھانے کاج	ٹماٹر	: 3 عدد (چوڑا)
آٹا	: 2 کھانے کاج	چکن اسٹاک	: 1 کپ
آئل	: حسب ضرورت	سفید چنے (اچھے ذائقے)	: 1 کپ
سرکہ	: 2 کھانے کاج	کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کاج	نمک	: حسب ذائقہ
فریش تھام (چوڑا)	: 1 کھانے کاج	کرشی بریڈ	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- آٹے میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چکن پر لگائیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- دوسرے تین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے لہسن ساتے کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گھل جانے تک پکائیں۔ اب اسٹاک اور چنوں کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- اسٹاک اور چنے ڈال کر ڈھک کر 3-4 منٹ پکائیں۔
- آخر میں چکن بھی شامل کر دیں اور ٹیکنی آٹھ پر 5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔







شیف اسامہ Special

تیرہ نہ صرف نظام انہضام کی خرابیاں دور کرتا ہے
اس میں جراثیم کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں

چکن اینڈ مینگو پیپاڈم

اجزاء

1 پاؤ (اسٹریس)	بون لیس چکن بریسٹ
2 کھانے کے چچ	آئل
2 کھانے کے چچ	کری پیسٹ
1/2 کپ	آم کی چٹنی
1/2 کپ	ہر ادھنیا (پتے)
75 گرام	پیپاڈم (تیار)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
سرونگ کے لیے	کریم

ترکیب

- چکن پر کری پیسٹ لگا کر 30 منٹ کے لیے میری نیٹ کریں۔
- سرونگ پلیٹر میں پیپاڈم رکھیں۔
- آئل گرم کر کے چکن شیوفرائی کر لیں۔ آم کی چٹنی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن اتار لیں۔
- پیپاڈم پر تیار چکن رکھیں اور کریم ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرد کریں۔

www.Paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESHER

Carbonated Fruit Drinks



0800-HILAL

www.al-hilal.com.pk



Find us on

Facebook

facebook.com/fresher.juice

FRESHER Carbonated Fruit Drink available in 4

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف اسامہ

چیزی پاستا

اجزاء

1 پیکٹ (آبالیس)	میکرونی
1 کپ	ہیف قیمہ
3/4 کپ	نٹاٹو پیوری
1/4 کپ	سویٹ کارن
1/2 چائے کاجج	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کاجج	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کاجج	سویا سوس
1 کھانے کاجج	مسٹرڈ سوس
1 کھانے کاجج	باربی کیو سوس
3 کھانے کاجج	آئل
1 عدد (چرپہ)	ہری پیاز
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- بین میں آئل گرم کر کے ہیف کو اتنا بھونیں کہ براؤن ہونے لگے۔
- اب اس میں نٹاٹو پیوری، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- تمام سو سز اکٹھی کس کر کے میکرونی میں شامل کریں۔
- اب میکرونی اور سویٹ کارن ہیف میں ڈال کر درمیانی آگ پر 3-2 منٹ کس کرتے ہوئے پکائیں۔ میکرونی ٹوٹنے نہ پائے۔
- سرنگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



شہد اور دارچینی کا پیسٹ جوڑوں کے درد میں
بہت مفید ہے۔ متاثرہ جگہ پر نرمی سے مساج کریں۔



دنیائے دلکشوں کی ہر بات، ہر چیز، ہر چیز
 رہے تیرے تارکے ایک دم شریک

Due®
 BEAUTY CREAM

جب ہے **Due** تو کچھ اور کیوں



Manufacturer
KREATIVE
 Cosmetics (Pvt) Ltd.

Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due



Due®
 MARKS NIL CREAM

کیل، مہیا سے، چھائیاں
 سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



جب ہے ڈیو
 تو کچھ اور کیوں؟

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



شیف اسامہ

چاکلیٹ ٹارٹ

اجزاء

- ڈرائی ٹس : 3/4 کپ
کھجور : 4 عدد (مٹلی کال بس)
انجیر خشک : 4 عدد
کوکونٹ پاؤڈر : 3 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لیے

- ایود کاڈر : 2 عدد
وینلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر : 1/8 چائے کا چمچ
شہد : 4 کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر : 5-7 کھانے کے چمچ
نمک : 1 چمچی

گارنشنگ کے لیے

- کوکونٹ فلیکس : 2 کھانے کے چمچ
چاکلیٹ چپ : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- کرسٹ کے تمام اجزاء اکٹھے کر اسڈ کر لیں۔
- تھوڑا سا پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔
- اس آمیزے کو 12 برابر بالز میں تقسیم کریں۔
- مٹن چین میں پلاسٹک پیپر بچھا لیں۔
- اب ان میں سے ہر ایک میں بال رکھ کر اطراف اور پینڈے میں پھیلا دیں۔
- اب اسے 15-20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر احتیاط سے کرسٹ کو مٹن چین میں سے نکال کر پلاسٹک شیٹ پر رکھیں۔
- فیلنگ کے لیے فوڈ پروسیسر میں تمام اجزاء اکٹھے پروسیس کر کے پیوری تیار کر لیں۔
- یہ تیار فیلنگ ٹارٹس میں چمچ کی مدد سے ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

چاکلیٹ جسم میں بہت جلد لگ جھوکر
توری مانی فراہم کرتی ہے۔



Always a step ahead...

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
MODERN & HYGIENIC
COOKING



For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:

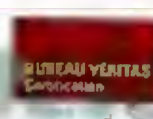
www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES

15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.

Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159

info@kitchenking.com.pk, teflon_int@hotmail.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



N.M. FURNISHERS

Where comfort & novelty go parallel



ISO 9001:2015
Certified company

euro

Evolution
MATTRESS

Bonnell & Pocket
spring mattresses



EURO INDUSTRIES

PAKISTAN

21 C-111, Gulberg 111 M.M Alam Road,
Lahore - Pakistan.
Cell: +92(0)3008720371
Sargodha Road, Gujrat (50700) - Pakistan
Tel: +92(0)533514978

56 Elm Drive, Harrow,
Middlesex Ha2 7BY
United Kingdom
Tel: +442088637718
Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co
Web: www.euroindustries.co
Web: www.euromattress.co.uk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



شیف سنجیو Special

پیچ لسی

اجزاء

- آرد (کیرن) : 1 کپ
- آرد کاجو : 2 کپ
- دہی : 1 کپ
- چینی : 3 کھانے کے چمچ
- شہد : 1/2 چائے کا چمچ
- اپنے پسند کے پتے، آرد (مٹھر) : مٹھرنگ کے لیے
- برف (مٹی، دہی) : حسب ضرورت

ترکیب

- چینی، آرد، آرد کاجو، دہی اور شہد کو اکٹھا لینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید لینڈ کریں۔
- پھر سرنگ گلاس میں نکال کر آرد کے سلائس اور پودینے سے سجاکر سروس کریں۔



چمیر اینڈ ویکی رولز

اجزاء

- رول بنی : حسب ضرورت
- گھی : فرائنگ کے لیے
- فلنگ کے لیے
- پیاز : 1 عدد (چوڑا)
- ہری مرچ : 4-5 عدد (چوڑا)
- لہسن (چوڑا) : 1/2 چائے کا چمچ
- پالک (چوڑا) : 1 کپ
- بند گوہی (کات لیں) : 1 کپ
- کالچ چیز (چوڑا) : 1 کپ
- ہرادیٹیا : 1/2 گھنٹی (چوڑا)
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب

- فلینگ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- اب رول بنی میں فلینگ بھر کر گیلے ہاتھوں سے اچھی طرح بند کریں۔
- پھر گرم گھی میں فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاڈ کے پتوں اور چٹنی کے ساتھ سروس کریں۔

صبح سویرے ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے چند ہفتوں میں پیٹ اور کولہوں کی چربی ختم ہونے لگتی ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM





کیرپل بیف

شیف سنجیو Special



تازہ سلاڈ کا باقاعدہ استعمال بینائی بہتر بناتا اور جلد کو بھی تروتازہ رکھتا ہے۔

ترکیب

- آئل میں اورک فرائی کر کے ہزیاں شامل کریں، نرم ہو جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اب بیف کو گرم آئل میں فرائی کریں۔
- شہد میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے بیف شامل کریں۔
- بیکنگ چین میں بیف ڈالیں۔ اوپر ہزیاں ڈال کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر بیف اور ہزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|----------------|---|
| بون لیس بیف | : $\frac{1}{2}$ کلو (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| نوڈلز | : 1 پیکٹ (آبال لیں) |
| سرخ شملہ مرچ | : 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| پیلی شملہ مرچ | : 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| ہری پیاز | : 2 عدد (کاٹ لیں) |
| پہلیاں | : 3-4 عدد |
| شہد | : $1\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ |
| اورک پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |
| | : فرانگ کے لیے |

www.Paksociety.com



**0 Grams
Trans Fat
PER SERVING**

دل کا
دوست

کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E

Pakistan Standards
PS: 2983-2003

Salva
GROUP OF INDUSTRIES—
Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.
Slabad Road, Okara, Pakistan.
T: 044-111-786-048
www.salva.com.pk





شیف سنجیو

فریج بیف برگر

پاکستان

اجزاء

1 پاؤ	بیف (بون ہیس)
1 چائے کوٹھی	کچری پاؤڈر
1/2 چائے کوٹھی	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کوٹھی	سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کوٹھی	آئل
1 کھانے کوٹھی	سرکہ
1 کھانے کوٹھی	سویا سوس
2 کھانے کے قچ	ماؤنیز
2 کھانے کے قچ	مسٹر پیسٹ
1 عدد (ماہی مٹائے لیس)	پیاز
1 عدد (ماہی مٹائے لیس)	ٹماٹر
1 عدد (ماہی مٹائے لیس)	کھیرا
2 عدد	بزرگ بین
1/2 مٹھی (تازہ لیس)	آئس کریم
حسب ضرورت	تھن
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- گوشت کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ، سویا سوس، کچری پاؤڈر اور آئل لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرل کر کے تھوڑے تھوڑے کر لیں۔
- بزرگ بین کو کھنکھانے لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- بزرگ بین کے پہلے حصے پر ماؤنیز اور مسٹر پیسٹ لگائیں۔
- پھر پیاز، فنانز، کھیرے اور آئس کریم کی تھوڑی سی گوشت پھیلا دیں اور دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر فریج فرمائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

آپ کا یہ استعمال وصال آگے لے گا۔
کی ٹیوٹو ماہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔





Nutrifactor

Natural Supplements

Look More
Beautiful
Than Ever
Before

All Natural



ایک ماہ میں 15
پاؤنڈ وزن کم کریں



جلد، بالوں اور ناخنوں
کی خوبصورتی کیلئے



جسمانی کارکردگی
اور توانائی میں اضافہ



بالوں کو گرنے
سے روکے

FOR HOME DELIVERY TOLL FREE 0800 44445

SERVICE ORDER NOW : 0303 7772211 - 0303 7772208

AVAILABLE AT LEADING CHAIN DRUG STORES ALSO

www.nutrifactor.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



چھٹی صدی عیسوی کے آغاز میں نجران میں یمن کے حمیری یہودی فرماں روا زونو اس نے عیسائیوں پر جو ظلم کیا اس کا بدلہ لینے کے لیے حبش کی عیسائی سلطنت نے یمن پر حملہ کر کے حمیری حکومت کا خاتمہ کروا دیا تھا اور سن 525ء میں اس پورے علاقے پر حبشی حکومت قائم ہو گئی تھی۔ بعض مؤرخین کے بقول اسی حبشی فوج میں ابرہہ بھی تھا اور بعض لوگ کہتے ہیں کہ ابرہہ اس فوج کا سپہ سالار تھا۔ رفتہ رفتہ وہ یمن کا خود مختار بادشاہ بن گیا۔ اس نے شاہ حبش کی بالادستی تسلیم کر رکھی تھی اور اپنے آپ کو نائب شاہ لکھتا تھا۔ یمن میں پوری طرح اقتدار مضبوط کر لینے کے بعد ابرہہ نے رومی سلطنت اور اس کے حلیف حبشی عیسائیوں کے لیے کام شروع کر دیا جو اس مہم کی ابتدا سے ان کے پیش نظر تھا۔ یعنی عرب میں عیسائیت بچیلانا اور عربوں کی تجارت پر قبضہ جمانا۔ ابرہہ نے اس مقصد کے لیے یمن کے دار السلطنت صنعاء میں ایک عظیم الشان کلیسا تعمیر کرایا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ اس کام کی تکمیل کے بعد ابرہہ نے شاہ حبش کو لکھا کہ میں عربوں کا حج کعبہ سے اس کلیسا کی طرف سوڑے بغیر نہ رہوں گا۔

راستے میں ابورغال مر گیا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ المنع مس سے ابرہہ نے اپنے مقدمہ انجیش کو آگے بڑھایا اور وہ اہل تہامہ اور قریش کے بہت سے موشی لوٹ کر لے گیا جن میں رسول اللہ ﷺ کے دادا عبدالمطلب کے بھی دو سوانٹ تھے۔ اس کے بعد اس نے اپنے ایک اہلچی کو مکہ بھیجا اور اس کے ذریعے سے اہل مکہ کو یہ پیغام دیا کہ میں تم سے لڑنے نہیں آیا بلکہ اس گھر (کعبہ) کو ڈھانے آیا ہوں۔ اگر تم نہ لڑو تو میں تمہارے جان و مال سے کوئی تعرض نہ کروں گا۔ مکہ کے سب سے بڑے سردار اس وقت عبدالمطلب تھے۔ اہلچی نے ان سے مل کر ابرہہ کا پیغام پہنچایا۔ انھوں نے کہا کہ ہم میں ابرہہ سے لڑنے کی طاقت نہیں ہے، یہ اللہ کا گھر ہے، وہ چاہے گا تو اپنے گھر کو بچالے گا۔ اہلچی نے کہا کہ آپ میرے ساتھ ابرہہ کے پاس چلیں۔ وہ اس پر راضی ہو گئے اور اس کے ساتھ چلے گئے۔ وہ اس قدر وجہ اور دلکش شخص تھے کہ انھیں دیکھ کر ابرہہ بہت متاثر ہوا اور اپنے تخت سے اتر کر ان کے

پہاڑوں میں چلے جائیں تاکہ ان کا قتل عام نہ ہو پھر وہ قریش کے چند سرداروں کے ہمراہ حرم میں حاضر ہوئے اور اللہ کے حضور دعائیں مانگیں کہ وہ اپنے گھر کی حفاظت فرمائے۔ انہیں ہشام، سہیل اور ابن جریر نے عبدالمطلب کے جوا شعار نقل کیے وہ یہ ہیں۔

”الہی! بندہ اپنے گھر کی حفاظت کرتا ہے، تو بھی اپنے گھر کی حفاظت فرما۔ کل آن کی صلیب اور ان کی تدبیر تیری تدبیر کے مقابلے میں غالب نہ آنے پائے۔ اگر تو ان کو اور ہمارے قبیلے کو اپنے حال پر چھوڑ دینا چاہتا ہے تو جو تو چاہے کر۔ صلیب کی آل اور اس کے پرستاروں کے مقابلے میں آج اپنی آل کی مدد فرما۔ اے میرے رب! تیرے سوا میں ان کے مقابلے میں کسی سے امید نہیں رکھتا۔ اے میرے رب! ان سے اپنے حرم کی حفاظت فرما۔ اس گھر کا دشمن تیرا دشمن ہے۔ اپنی بستی کو تباہ کرنے سے ان کو روک۔“

یہ دعائیں مانگ کر عبدالمطلب اور ان کے ساتھی بھی پہاڑوں میں چلے گئے۔ دوسرے روز ابرہہ کے میں داخل ہونے کے لیے آگے

اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی

اس کے بعد ابرہہ 570ء یا 571ء میں ساٹھ ہزار فوج اور 13 ہاتھی لے کر مکہ کی طرف روانہ ہوا۔ ابرہہ طائف کے قریب پہنچا تو بنی ثقیف کا ایک سردار مسعود وفد لے کر اس سے ملا اور کہا: ”ہمارا بت کدہ وہ معبد نہیں جسے آپ ڈھانے آئے ہیں، وہ تو مکہ میں ہے اس لیے آپ ہمارے معبد کو چھوڑ دیں۔ ہم مکہ کا راستہ بتانے کے لیے آپ کو رہنما فراہم کیے دیتے ہیں۔“ ابرہہ نے یہ پیش کش قبول کر لی اور بنی ثقیف نے ابورغال نامی ایک آدمی کو اس کے ساتھ کر دیا۔ جب مکہ تین کون رہ گیا تو

پاس آ کر بیٹھ گیا۔ پھر پوچھا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ انھوں نے کہا کہ میرے جواوٹ پکڑ لیے گئے ہیں وہ مجھے واپس دے دیے جائیں۔ ابرہہ نے کہا کہ آپ اپنے اونٹوں کا مطالبہ تو کر رہے ہیں اور یہ گھر جو آپ کا اور آپ کے آبائی دین کا مرجع ہے اس کے بارے میں کچھ نہیں کہتے۔ انھوں نے کہا: ”میں تو صرف اپنے اونٹوں کا مالک ہوں اور انہی کے بارے میں آپ سے درخواست کر رہا ہوں۔ رہا یہ گھر تو اس کا ایک زب ہے وہ اس کی حفاظت خود کر لے گا۔“ ابرہہ نے جواب دیا وہ اس کو مجھ سے نہ بچا سکے گا۔ عبدالمطلب نے کہا: ”آپ جانیں اور وہ جانے۔“ دوران گفتگو عبدالمطلب نے یہ بھی کہا: ”یہ اللہ کا گھر ہے۔ آج تک اس نے کسی کو اس پر مسلط نہیں ہونے دیا۔“ یہ کہہ کر وہ ابرہہ کے پاس سے اٹھ آئے اور ابرہہ نے ان کے اونٹ واپس کر دیے۔ قریش اتنی بڑی فوج سے لڑ کر کیسے کو بچانے کی طاقت نہ رکھتے تھے چنانچہ عبدالمطلب نے لوگوں سے کہا کہ اپنے بال بچوں کو لے کر

بڑھا کر اس کا خاص ہاتھی محمود جو آگے آگے تھا یکا یک بیٹھ گیا۔ بہت کوشش کی مگر وہ اپنی جگہ سے نہ ہلا۔ اتنے میں اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور انھوں نے اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی جس سے سارا لشکر ہلاک و برباد ہو گیا۔ یہ واقعہ مزدلفہ اور منی کے درمیان محصب وادی کے قریب حُسر کے مقام پر پیش آیا۔ جس سال یہ واقعہ پیش آیا اہل عرب اسے عام الفیل کہتے ہیں۔ اسی سال رسول اللہ ﷺ کی ولادت مبارک ہوئی۔ اصحاب الفیل کا واقعہ محرم میں پیش آیا تھا جب کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت ربیع الاول میں ہوئی تھی۔

معیاری، انداز نیا

PET بوتل اور سیل کیپ،
اضافی حفاظت



خوبان جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ایک صحت بخش اور خوش ذائقہ شربت ہے۔
یہ ہاضمے کے لیے مقوی اور بھوک بڑھانے کے لیے بہترین ہے۔



www.Paksociety.com



(021) 343 12766 8

حکیم علی گنجی

کشفیات

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل



سوال: میری عمر 30 سال ہے اور سہرے کے تقریباً سارے بال گر گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔

(عمر اسلم۔ جہلم)

جواب: دوا کے طور پر اطر فیض

اسطوخودوس آدھا آدھا چھ صبح

دشام لیں۔ بالوں کے گرنے اور

خشکی کے لیے یہ نسخہ ہیر آئل

استعمال کریں۔ روغن

بادام 50 ملی لیٹر، روغن

زیتون 50 ملی لیٹر، کیسٹر

آئل 50 ملی لیٹر،

روغن کا بو 20 ملی لیٹر،

روغن نیم 20 ملی لیٹر کس کر کے

بالوں میں لگائیں۔

ہے۔ سردیوں میں ڈرائی فرڈس اور گرمیوں میں انڈے نہیں کھا سکتا۔

(قرطی۔ ڈی جی خان)

جواب: کو تین گرام، کاسنی تین گرام، زرنشک تین گرام کا جوشاندہ بنا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ ٹھنڈی تاخیر والی غذا ایس کھائیں۔

سوال: میرا وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے جب کہ میں کھانا ٹھیک کھاتی ہوں، دودھ اور پھلوں کا استعمال کرتی ہوں اور تمام ٹیسٹ بھی ٹھیک ہیں۔

جواب: حسب کبد نوشادری ایک ایک گولی اور خیر مردارید آدھا آدھا چھ صبح دشام استعمال کریں۔ دودھ اور پھلوں کو غذا کا حصہ بنائیں۔

سوال: میری عمر 27 سال ہے۔ صبح جب سو کر اٹھتا ہوں تو ناکوں میں بہت درد ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔

(احمد ارسلان۔ بہاول)

جواب: مہجون فلاسڈ صبح دشام آدھا آدھا چھ لیں۔ ہلکی پٹکی ورزش کو معمول بنائیں۔

سوال: میرے بھائی کی عمر 19 سال ہے اور اس کے تقریباً آدھے بال سفید ہو گئے ہیں۔ کوئی دوا بتائیے۔

جواب: اطر فیض اسطوخودوس ایک چھ روزانہ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ اچھے آئل سے بالوں کی مالش کریں۔

سوال: مجھے صبح اٹھتے ہی چائے پینے کی عادت ہے۔ اگر نہ پیوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں اپنی اس عادت سے بہت تنگ ہوں۔ کوئی علاج تجویز کریں۔

جواب: خیر دگا ذہان سادہ آدھا آدھا چھ روزانہ صبح دشام استعمال کریں۔

سوال: مجھے دس سال سے درد حقیقہ کی شکایت ہے۔ کوئی موثر دوا بتادیں؟

جواب: اطر فیض اسطوخودوس، اطر فیض کشمیری اور جوادش اتاریں۔ تینوں دواؤں کو کس کر کے آدھا آدھا چھ صبح دشام استعمال کریں۔

سوال: میرے پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑ سوج گئے ہیں جن میں درد بھی ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے، کوئی علاج بتادیں۔

(ارشاد یوسف۔ لاہور)

جواب: آپ اپنا پورک اینڈ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ اس کے بڑھنے سے یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر مہجون سورنجان آدھا آدھا چائے کا چھ اور شربت بزدری معتدل ایک ایک ٹیبل اسپن صبح دشام لیں۔

سوال: میں ہلکی سی چیز بھی اٹھانوں تو کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے یہ درد دور ہو جائے۔ (کلثوم بی بی۔ کراچی)

جواب: بنوبلے کے بیج صاف کر کے پسولیں۔ روزانہ دن میں ایک مرتبہ دو ٹیبل اسپن چھ کا سنوف دودھ میں پکا کر کھائیں۔

سوال: میں 2 سال کے دوران تین دانت نکلوا چکا ہوں۔ باقی دانت بھی خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی علاج بتائیے۔

جواب: کف دریا 50 گرام، پوست بول (کیکر) 50 گرام، نازد 25 گرام، کباب خنداں 25 گرام، لونگ 10 گرام، پھنکری 5 گرام، عاقر قرحا 10 گرام، باریک چس کر یہ منجن استعمال کریں۔

سوال: مجھے کمپیوٹر پر روزانہ 9 گھنٹے مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ نظر کی ٹینک استعمال کرتی ہوں لیکن نمبر بڑھتا جا رہا ہے۔

(کرن ناظم۔ لاہور)

جواب: خیر دگا ذہان سادہ آدھا آدھا چھ صبح دشام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 65 سال ہے۔ میرا بلڈ پریشر اچانک ہائی ہو جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔

(زہیر خان۔ تربیلا)

جواب: دوا قرص فشار ایک ایک گولی صبح دشام آدھا کپ عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: دو سال قبل مجھے ہیپاٹائٹس سی ہوا تھا جو علاج کر دینے پر ٹھیک ہو گیا لیکن اب میرے جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی طور پر زیادہ رہتا

www.Paksociety.com

تذکرہ

Chel Special

54



مرحباً اسپاگھول یونہ صحت و مایاں



www.Paksociety.com

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.
Marhaba Laboratories UAN: 111-152-152 www.marhaba.com.pk





Foods that Heal

کوکونٹ

- فائبر اور پوٹاشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایسے کوکونٹ کا انتخاب کریں جس کا شیل سخت اور مضبوط ہو۔ جس ناریل کے شیل پر داغ ہوں یا شیل نرم ہو، اس کا انتخاب نہ کریں۔ کوکونٹ بغیر کائے ایک مہینے تک ریفریجریٹر میں رکھا جاسکتا ہے۔
- یہ نظام ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے۔ وزن میں اضافہ کرنا مقصود ہو تو ناریل کئی حد تک فائدہ دے سکتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔
 - ہائی کولیسٹرول کے شکار مریض کوکونٹ کا استعمال نہ کریں۔

کھجور

- کھجور میں کیلسیم، فائبر، آئرن، میگنیشیم، میگنیز، نیاں، پوٹاشیم اور وٹامن بی 6 موجود ہوتا ہے۔ کھجوریں ایسی خریدیں جو زیادہ نرم یا سخت نہ ہوں۔ ان میں چمک ہو۔ کھجوروں کو ریفریجریٹر میں تقریباً ایک سال تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔
- کھجور کینسر سے بچاؤ، ہڈیوں کی حفاظت اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض میں مفید ہے۔
 - اس کے زیادہ استعمال سے وزن میں اضافہ اور وائٹوں کی خرابی واقع ہو سکتی ہے۔ ایسے مریض جو اینٹی ڈپریشن یا اینٹی ڈرگز ادویات کھاتے ہوں، کھجور نہ کھائیں۔



کیلا

- کیلے میں فائبر، پوٹاشیم، ٹراپھٹوفان، وٹامن بی 6، اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ کیلا ایسا خریدیں جو پکڑنے میں سخت، بے داغ اور گہرے پیلے رنگ کا ہو۔ ایسا کیلا نہ کھائیں جس پر براؤن وچے ہوں، جو بہت نرم ہو یا جس کی خوشبو بہت تیز ہو۔ کیلا تین سے پانچ دن تک ٹھیک رہ سکتا ہے۔
- یہ ڈپریشن اور بے چینی کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، سونگڑ، جلد کے مسائل، دانٹ درد اور بے خوابی میں بھی مفید ہے۔
 - الرجی کی صورت میں کیلا نہ کھائیں۔



ciety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
VINCÉ Sun Care

UVA & UVB Protector SPF 50 & 75

A Feather Light Formula. No Sticky Feel



VINCÉ

Beautiful Skin Matters

www.vincetare.com

for Trade Quies: 0300-512-4077, 0300-888-7354





SHOP AT ARY AND GET CONFIRMED JEETO PAKISTAN PASSES

K a r a c h i | L a h o r e | R a w a l p i n d i
+92-21-35656623-6 | +92-42-35787596-7 | +92-51-5120712-5

www.facebook.com/ARYJewellers | www.aryjewellers.com.pk | UAN : 021-111-279-000



GET **100%**
UP TO
VALUE BACK



ARY
Salutax
ewallet
Top-Up and Loyalty Reward

Healthy Eating Habits

بڑھتے ہوئے بچوں کو کیلسیئم کے ساتھ وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے

ہو۔ مثلاً کچی سبزیاں، کینڈیز، ذرائی فردٹس وغیرہ۔ اس عمر میں بچے کو فوراً بھی نہ دیں کہ وہ خود کو اس سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں بچوں پر اپنی مرضی مسلط نہ کریں۔ بچے جو چیز شوق سے کھائے، اسے دہی کھلائیں۔ اس عمر میں بچوں کو آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے دودھ، سیریلز، بریڈ اور انڈا مفید غذا ہیں۔

6-11 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچے سکول جانا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمر جسمانی اور ذہنی نشوونما میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ غذائی ضروریات پوری کرنے کے

بچوں کی غذائی ضروریات براؤں کی نسبت مختلف ہوتی ہیں۔ بچے چونکہ بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے انھیں غذائیت سے بھرپور خوراک دینا بہت ضروری ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا میں کیلوریز کے علاوہ تمام غذائی اجزاء مثلاً وٹامنز، پروٹین، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا بھی خیال رکھنا ناگزیر ہے۔

ہمارے ہاں بچوں میں یہ شعور بہت کم ہوتا ہے کہ کون سا کھانا ان کے لیے مفید ہے اور کس غذا سے ان کی کون سی ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ بچوں کی غذا کے حوالے سے ماہرین سے حاصل کی گئیں درج ذیل معلومات والدین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

کھانے کی مناسب مقدار

زیادہ تر والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے بچوں کو کھانے کی کتنی مقدار کی ضرورت ہے۔ بچے کم یا زیادہ کھا کر کمزوری یا



کسی دوسرے مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے عمر کے لحاظ سے ان کی بھوک اور غذا کا خیال رکھیں۔ بچوں کو ہمیشہ ایک سی بھوک نہیں لگتی بلکہ بعض اوقات زیادہ کھیل کود سے زیادہ اور کبھی کسی وجہ سے کم بھوک بھی لگ سکتی ہے۔ اس لیے ایک مرتبہ کھانا کھانے کے بعد انھیں دوبارہ سے کھانے کا پوچھ لیں۔ کوشش کریں کہ جب بچہ کھانا کھانے لگے تو پی دی کی طرف راغب نہ ہو۔ بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ کھانے کے دوران ان سے ہلکی پھلکی بات چیت کریں اور ماحول کو خوشگوار رکھیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ بچے کھانے پینے کی عادات گھر سے سیکھتے ہیں اور وہی چیز کھانا پسند کرتے ہیں جو آپ ان کے سامنے بیٹھ کر کھائیں۔ اس ضمن میں انھیں کھانے پینے کے آداب سے بھی واقف کر دلائیں۔

1-6 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچوں کو نشوونما کے لیے مفید غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ 1-2 سال تک بچہ دودھ سے ضروری غذائیت حاصل کرتا ہے۔ اس گروپ کے بچوں کو ایسی سخت غذا نہیں کھانے سے ان کے دانتوں اور منہ میں درد یا زخم ہونے کا اندیشہ

لیے بچوں کو ایسا سینڈویچ بنا کر دیں جس میں میٹ، چیز اور مکھن لگا ہو۔ دودھ، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی روزانہ کر دلائیں۔ فرائیڈ کے بجائے بوائٹڈ اور سائے فوڈ دیں۔ اس عمر میں بچوں کو کیلسیئم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط ہوں۔ 6-8 سال کی عمر میں بچوں کو 800 mg کیلسیئم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ 9-11 سال کی عمر میں 1300 mg کیلسیئم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیلسیئم کے اچھے ذرائع میں دودھ، چیز، دہی، کیلا، پالک، بادام وغیرہ شامل ہیں۔ کیلسیئم کے ساتھ بڑھتے ہوئے بچوں کو وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن سورج کی روشنی کے علاوہ مچھلی، انڈوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

بچوں کے لیے مفید غذا ہیں

- پھلوں اور سبزیوں کو بچوں کی روزانہ کی خوراک میں شامل رکھیں۔ اگر آپ بچوں کو ایک پلیٹ کھانا دیں تو آدھی پلیٹ میں پھل اور سبزیاں ہونی چاہیے۔ گاجر، آلو، شلہ، مرچ، پالک، بچوں کے لیے مفید سبزیاں ہیں۔ پھلوں میں تمام موسمی پھل بچوں کو دے سکتے ہیں۔
- چاول، گندم، پاستا اور روٹی بھی بڑھتے بچوں کے لیے ضروری غذا ہیں۔ دودھ، دہی، مکھن، پنیر کو بھی غذا کا حصہ بنائیں۔
- پروٹین دال غذا ہیں جن میں گوشت، ذیری فوڈ وغیرہ شامل ہیں۔ ضرورت کے مطابق کھلائیں۔ دالیں بھی پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔



Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ

TALLER, STRONGER, SHARPER

بڑھائے
دودھ کی
طاقت

طبی تحقیق
سے ثابت



TALLER
لسباقہ



STRONGER
زیادہ قوت



SHARPER
بہتر ذہنی توجہ



مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری کس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لباقد، زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack
Preparation date: July 2015

GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on +92 (21) 444-475-735 or pk_pharmasafety@gsk.com

اچھے شہد کی
دہشہ، سوچو
100% شہد کیلے اور 100% شہد کیلے
100% شہد کیلے اور 100% شہد کیلے
100% شہد کیلے اور 100% شہد کیلے
100% شہد کیلے اور 100% شہد کیلے
100% شہد کیلے اور 100% شہد کیلے

© 2015 GSK. All rights reserved.

FAIR Beauty and Care

ہے۔ مغز مٹن کا ہوتو بہت اچھا ہے، ورنہ ہیف کا ہی اچھا ہے۔ مغز کی بساند دور کرنے کے لیے اس میں ٹائر، انڈا اور کرک شامل کر کے اسے شیلو فرائی کریں۔ اس پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔ مغز بالوں کو دیکھتے ہی دیکھتے بہترین کر دے گا نیز دماغی قوت مہیا کرے گا اور بصارت کو تقویت دے گا۔ تاہم اس نسخے کے ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔

گہرے سبز پتوں کی مالک ہونی ہیں۔ ان میں وٹامن اے اور سی پایا جاتا ہے۔ مثال میں آپ میتھی لے لیں۔ ہمارے ہاں کچھ اقسام کے ساگ بھی ان سبزیوں میں شامل ہیں۔

- پھلیاں کھائیں، بال بڑھائیں۔ انگریزی میں ایک لفظ "Beans" ہی بہت سی سبزیوں کے گروپ کا احاطہ کر لیتا ہے مگر اردو میں دھات کے لیے لوبیا کی پھلیاں، مٹر اور دیگر تمام سبزیاں شامل ہیں جو پھلیوں اور ان کے دانوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان کے دانے نکال لیے جائیں یا نرم ہونے کی صورت میں ان پھلیوں کو داتریا چھری سے باریک کاٹ لیا جائے۔ یہ حیاتین سے لدی پھندی Beans آپ کے بال خوب کر دیتی ہیں۔
- آملہ بالوں کو سمجھیں کہ کرنٹ ہی لگا دیتا ہے۔ کہاوت ہے کہ آملے کا کھانا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے۔

آملے کا ٹربا بالوں کو گھٹا اور سیانے کا دیتا ہے، آملہ اچار کی صورت میں بھی عام فراہم تیرہ بدف نسخہ ہوتا

بال انسانی حسن کا بہت بڑا حصہ ہیں۔ بال نہ ہوں تو حسن ماند پڑ جاتا ہے جتنے بال اور جیسے بال، اتنا ہی حسن۔ یہ بال ہی ہیں جو شاعروں کو حسن کے قصیدے پڑھنے پر مجبور کرتے ہیں۔ لمبے بالوں میں شعرا الجھتے، گرتے اور عرض کرتے ہیں۔ کہیں رُلف کی گرہ کا بل نہیں کھلتا تو کہیں رُلف ہی جنوں کے سلسلے کی طرح دراز ہے۔

• اُلجھا ہے پاؤں پار کا رُلف دراز میں لو آپ اپنے دام میں صیاد آ گیا اپنے بالوں کی صحت اور نشوونما پر یوں توجہ دیں۔

• اپنے بالوں کو صاف رکھیں مگر انھیں روزانہ شیمپو نہ کریں۔ یوں بال شیمپو کے عادی ہو جائیں گے اور کیمیکلز کے بد اثرات بھی

لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے

مرتب ہو سکتے ہیں۔

• اپنے بال لکڑی کے کنگھے سے سیدھے کریں، سنواریں۔ پلاسٹک کا کنگھا چارج ہو جاتا ہے اور بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے جو کھوپڑی (Scalp) میں دوران خون کو بڑھا کر بالوں کو صحت مند بنا دیتی ہے۔

• کھیرے میں سیلک پایا جاتا ہے۔ اس قدر ترقی معدن میں بالوں کی بڑھوتری واضح طور پر پائی گئی ہے۔ کھیرا سلاہ میں شامل رکھا کریں۔ پانی کا یہ نہ سمجھیں کہ یہ صرف ہماری پیاس بجھاتا ہے، پیٹ بھرتا ہے اور ہمیں ہائیڈریٹ کرتا ہے۔ پانی بالوں کو پودوں کی مانند میراب بھی کرتا ہے۔ بال بھی پانی چیتے ہیں۔ پس خوب پانی پیا کریں، آپ کے بال بہتر رہیں گے۔

• گاجر میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف بال اچھے رہتے ہیں بلکہ آپ کی کھوپڑی کا وہ بیرون بہت خوب ہو جاتا ہے جس پر بال اُگے ہوتے ہیں۔ گاجر بالوں کو مضبوط اور چمک دار بناتی ہے۔

• یوں ہی لوفٹ ڈیری پر دو کٹس میں وٹامن اے کا خزانہ موجود ہوتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین ہلک، یوگرت اور کانچ چیز کو بالوں کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔

• سائنس مچھلی کے کیا کہنے۔ اس میں اومیکا 3 اور وٹامن بی 12 پایا جاتا ہے۔ مزید یہ کہ اس میں فولاد بھی ملتا ہے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتی ہیں۔ یوں سائنس بالوں کی دوست مچھلی ہے۔

• وہ تمام سبزیاں آپ کے بالوں کو قوت بخشتی ہیں جو

آملے کا کھانا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے

IMPROVED

Available in 3 Sizes
150ml, 300ml, 600ml

Plus
Vitamin E

2X

Makes Hair 2x Stronger

X

Repair Splitends

with Vitamin E and Silk Proteins

Additional Herbal Extracts

~~frizz~~ Helps to Fix frizzy Hair



Hair Therapies
in one formula

BLACK ROSE®

Sulfate
**Cream
Hair Tonic**



BLACK ROSE®

Super HAIR TONIC

5 Hair Therapies in one Formula



BLACK ROSE®

Sulfate
Hair Tonic



facebook



فیس بک پر طنز و مزاح تو چلتا رہتا ہے۔ ایسے ہی ایک اکاؤنٹ سے یہ معنی خیز تصویر شائع کی گئی۔

All Pakistan funny pictures.



Someday you will enter it Horizontally



Like Comment Share

24,442 people like this

23 minutes ago · Like

21 minutes ago · Like

19 minutes ago · Like

12 minutes ago · Like

3 minutes ago · Like

3 minutes ago · Like

2 minutes ago · Like

4 minutes ago · Like

2 minutes ago · Like

4 minutes ago · Like

شیخ عظیم ہانگل درست کہا۔

صالحہ عاتق انقی اور عمودی سمتوں کا اچھا استعمال کیا ہے۔

شعشعہ اسطلاح ہائے کیا یاد کروادیا۔

یاما کی ماساچی اس تصویر میں بہت سے کچ چھپے ہوئے ہیں۔

ڈورنچ ہلالے میں تو آج سے ہی جانا شروع کر دیتا ہوں مسجد۔

میری سٹیو اگر کوئی سبق سیکھنا چاہے تو یہ ایک سبق آموز تصویر ہے۔

شاد پ آئینہ زندگی کی سب سے بڑی حقیقت موت ہے۔ اسے کوئی نہیں ٹال سکتا۔

بھرمند دونوں صورتوں میں خدا کے سامنے حاضر ہونا ہے لیکن دونوں ہی مشکل لگتی ہیں۔

انجم حسینی اسی لیے تو مسلمان زوال پذیر ہو رہے ہیں کہ ان دونوں حقیقتوں سے دور ہو گئے ہیں۔

انور عباس رمضان کے بعد ہم سب نمازیں بھول کر اپنی مصروفیات میں کھو جاتے ہیں۔

کھانوں میں ملاوٹ اور کچن میں گندگی کے باعث لاہور کے کئی بڑے ریستورانز کی براؤنچر بند کر دی گئیں۔ اس حوالے سے فیس بک پر پوسٹ شائع کی گئی۔



FoodFest 13 Famous Eateries of Lahore found disgustingly filthy.

13 minutes ago · Like



Like Comment Share

13,442 people like this

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

20 minutes ago · Like

سلاخہ سلیم اگر ان کے کچن میں دیکھ لیا جائے تو کئی دن تک کھانا نہیں کھا سکتے۔ اتنا برا حال تھا۔

ظاہر احمد بہت اچھی بات ہے کہ ان لوگوں کے خلاف ایکشن لیا گیا ہے۔

سلمہ بیگم ان کے بدلے میں کیا صرف معمولی جرمانہ کیا جائے گا یا پھر مستقل بنیادوں پر اس گندگی کا خاتمہ کیا جائے گا۔

بشیر احمد اس کی وجہ یہ تو نہیں کہ ریستورانز میں فی میل اسٹاف بہت کم ہے۔ مرد حضرات صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔

تقیہ تھیں گندگی کے علاوہ کھانوں میں ملاوٹ پر بھی چیک رکھنا چاہیے۔

اکثر مسلمان اس کے باوجود لوگ باہر سے کھانا کھاتے ہیں اور یہ رجحان خاصا بڑھ گیا ہے۔

سیدہ ناز سے شگافت یہ معاملہ بھی رات گئی بات گئی والا نہ ہو جائے۔

سیدہ ظہیر ان لوگوں کو سزا ضرور ملنی چاہیے۔ یہ تو عوام کے ساتھ نا انسانی ہے۔

شاہ رخ خان ابی دے کے پہاڑ ہیں۔ ان کی مقبولیت پاکستان میں بڑھ رہی ہے۔ ان کے فیس بک اکاؤنٹ پر یہ خوب دیر بات لگی۔

As much as I understand Rain, Romance, love.....during a shoot our needs Light more than Love.



- گوری خان میرے لیے تو۔۔۔ لو۔۔۔ رومانس۔۔۔ اور شاہ رخ خان۔۔۔ بس۔۔۔
- میرا سہانہ بارش۔۔۔ رومانس۔۔۔ اور ایک گرم گرم چائے کا کپ۔۔۔
- پریم کار آپ نے تو کچھ کچھ ہوتا ہے کی یاد تازہ کروادی۔۔۔
- لاجا کہانی رین رین گدا دے۔۔۔ کم آگین سم اور ڈے۔۔۔ شاہ رخ کا جمل دانت دل والے ٹوٹے۔۔۔ ہا ہا۔۔۔
- شانتی درما یہ بارشیں اداس بھی تو کر دیتی ہیں۔۔۔
- شرملا آپ شوٹس کے علاوہ بھی تو بارش انجوائے کر سکتے ہیں۔۔۔
- ہکی دیول آپ کہتے ہیں تو جی ہی کہتے ہیں۔۔۔
- کاجل سہتا شوٹس میں تو لائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لو میں لائٹ اندر سے آتی ہے۔۔۔
- گیت کا جول ذرا تصویر سے تو نکل کے سامنے آ۔۔۔ میری محبوبہ۔۔۔

یونس خان نے گزشتہ ماہ 100 ٹیسٹ میچ پورے کر کے کرکٹ کی دنیا میں اپنا نام ریکارڈ کر دیا۔ اس کامیابی پر پاکستان کرکٹ ٹیم کے فیس بک پیج پر یہ پوسٹ کی گئی۔



☆ Pakistan Cricket Team (PCT)
Younis Khan became the fifth Pakistani to play 100 or more tests after Javed Miandad (124) Inzamamul Haq (119) Wasim Akram (104) and Salim Malik (103).

- فاروق غار یونس خان نے پرانے کرکٹرز کی یاد تازہ کروادی۔۔۔
- حمزہ اگر ہر میچ میں اچھی پرفارمنس دیتے تو زیادہ اچھا ریکارڈ قائم ہو جاتا۔۔۔
- کاشفہ خالد آپ مجھے پسند نہیں۔ مہربانی کرکٹ چھوڑ دیں۔۔۔
- سدا حارث میری خواہش ہے کہ آپ انڈین کرکٹ ٹیم میں آتے۔۔۔
- ارسل عمر گریٹ جاب۔ امید ہے دن ڈے کرکٹ میں بھی اچھا ریکارڈ قائم کیا ہوگا۔۔۔
- ثانیہ حیات جب کوئی اور اچھا پر فارم نہ کرے، صرف تب ہی کیوں آپ اچھا کھیلتے ہیں۔۔۔
- جان مور آپ کے بارے میں ایک بات۔۔۔ Slow and steady wins the race.
- انیم جان مجھے آپ کی کلرڈ آئیز بہت پسند ہے۔۔۔
- کرن خان آپ نے پاکستان کا نام روشن کر دیا بدیل ڈن۔۔۔

Brands

کیا نام ہی کافی ہے؟

صدی کے دوسرے عشرے تک کئی برینڈز خریداروں میں پذیرائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے۔ چالیس کی دہائی میں یہ رواج عام تھا کہ فلمی ستارے اور لوگوں میں مقبول شخصیات برینڈز کی تشہیر کے لیے بطور برینڈ امبیسیڈر یا برینڈ کے سفارت کار کے طور پر اپنا کردار ادا کرنے لگے۔ تب سے لے کر اب تک لوگ دیوانہ وار ان برینڈز کو فلو کر رہے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ برینڈز آپ کو اچھی کوالٹی اور معیاری چیز فراہم کرتے ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ تمام برینڈڈ اشیاء کوالٹی کے لحاظ سے اپنی قیمت کے برابر ہوں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتا دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں۔ بعض اوقات تو خواتین اور مرد حضرات اپنی قوت خرید سے زیادہ خرچ کر کے عزیز و اقارب پر اپنی معاشی برتری ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ برینڈز سے خریداروں کی جذباتی وابستگی بڑھانے میں ایک بڑا ہاتھ میڈیا کا بھی ہے۔ اشتہارات تو برینڈز کی تشہیر میں کام آتے ہی ہیں۔ مگر میڈیا پرفیشن کی بھرمار بھی خریداروں کو برینڈ فالوونگ کی ترغیب دینے کے لیے کافی ہے۔ فلموں اور ڈراموں میں ایکٹریز کو ڈیزائنرز کے پہناوے اور دیگر ایسریز پہنے دیکھ کر بہت سی

کبھی بھی اکٹھی ہوں ایک دوسرے کے پہناوے کا بغور جائزہ لینا اور اپنے لباس سے دوسروں کے لباس کا موازنہ کرنا گویا ان کی عادت میں شامل ہے۔ دفتر ہو یا گھر کوئی فنکشن ہو یا گید رنگ، گفتگو بیشتر اسی نقطے پر آ کر رکتی ہے کہ کس نے کس ڈیزائنر کا جوتا، لباس یا جیولری زیب تن کی ہوئی ہے۔ بات شادی کی ہو تو مدعا یہاں آ کر رکتا ہے کہ لڑکی میک اپ کہاں سے کروا رہی ہے اور جوڑا کس ڈیزائنر کا پہن رہی ہے۔ بات موسم گرما کے لمبوسات کی ہو رہی ہو تو لان کے جوڑوں سے چلتے ہوئے ڈیزائنر کیٹا لاگ تک پہنچ جاتی ہے۔ بسا

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتا دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں

محض برینڈ دیکھ کر چیز نہ خریدیں بلکہ یہ بھی موازنہ کریں کہ اسی قیمت میں آپ کو کوئی ایسی ہی مناسب چیز مل سکتی ہے۔ برینڈز کی اندھی تقلید میں پیسے کا ضیاع نہ کریں۔ اس ضمن میں اگر خواتین اپنی پسندیدہ سیلبرٹیز سے متاثر ہیں تو یاد رکھیں کہ یہ سیلبرٹیز بھی ہمیشہ برینڈز پر توکل نہیں کرتیں بلکہ محض اینٹن اور شہس کے موقع پر ہی انہیں پہنتی ہیں۔ عام حالات میں خواتین سیلبرٹیز بھی عام اشیاء ہی پہنتی ہیں۔

آپ برینڈز کو فلو کرنا چاہتی ہیں تو اپنی قوت خرید پر نظر ضرور رکھیں اور اس سے تجاوز نہ کریں۔ اس کا بہتر حل یہ بھی ہے کہ برینڈ کا ڈیزائن دیکھ لیں۔ لمبوسات میں آپ بآسانی یہ ڈیزائن کاپی کر سکتی ہیں۔ اس ضمن میں مارکیٹ میں بھی مشہور و معروف برینڈز کی کاپی میں ہینڈ بیگز، جوتے اور لمبوسات دستیاب ہوتے ہیں۔

خواتین کا دل ان قیمتی اشیاء کے حصول کے لیے بھل جاتا ہے۔ مگر بات محض معیار کی ہو تو برینڈڈ اشیاء خریدنے میں کوئی خاص خرچ نہیں مگر بعض اوقات فیشن کی اندھی تقلید کرنے والے اونچی وکان سے پیکا پکان خرید بیٹھتے ہیں۔ سو خریداری کے لیے محض ناموں پر اکتفا کرنا کافی نہیں بلکہ چیز کو پرکھ کر اپنی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے خریدنا ہی عقل مندی ہے۔ برینڈڈ اشیاء کی خرید و فروخت کا آغاز مغربی ممالک میں 1870ء کی دہائی میں ہوا۔ برینڈز کو متعارف کرانے کا مقصد اپنی پروڈکٹ کی مارکیٹ کو وسعت دینا تھا۔ جیسویں

اوقات تو یوں معلوم ہوتا ہے کہ ان خواتین نے تمام ڈیزائنرز کی بک لیٹس کو ڈھن نشین کر لیا ہے۔ ہر موقع پر یہ خواتین مختلف برینڈز کے حوالے دیتے پالی جاتی ہیں۔ Brand Following گویا ایک دبا کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ یہ دبا ڈیزائنرز کے لیے تو یقیناً سود مند ہے مگر بعض اوقات خریدار خواتین برینڈ کے چکر میں گھمانے کا سودا کر بیٹھتی ہیں۔ قابل غور امر یہ ہے کہ خریداری کی ولداوہ خواتین محض برینڈ کا نام سن کر ہی دیوانہ وار رقم خرچ کرنے پر کیوں مائل ہو جاتی ہیں؟ کوالٹی کے بارے میں جانے بغیر ہی اس کے لیے پانی کی طرح پیسا بہانا یقیناً ایک غیر فطری عمل ہے۔ اس کی ایک وجہ تو شاید ان کا شاپنگ سے لگاؤ ہے۔ خریداری کرنا خواتین کا پسندیدہ مشغلہ تو خیر مگر بات یہاں پر ختم نہیں ہوتی۔

ایک تحقیق کے مطابق برینڈز کے پیچھے بھاگنے والی خواتین کا مقصد محض معیاری اشیاء کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ برینڈڈ اشیاء اسٹیلٹس سہل کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔



www.paksociety.com

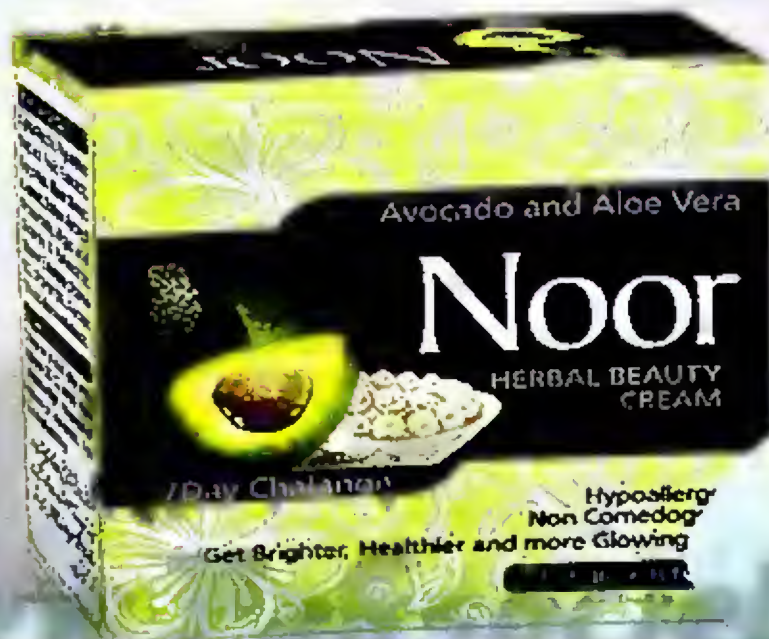
نور

ہربل بیوٹی کریم



الیو کا ڈو اور
ایلو ویرا کے ساتھ

نور بنائے فوراً!

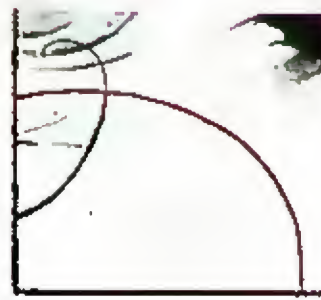
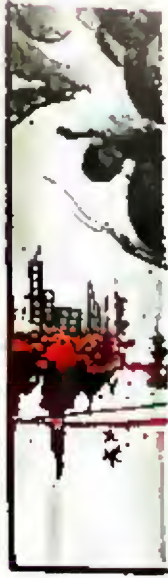


A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS

Wall Art



دیواروں پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن
خوب صورت دکھائی دیتی ہے



گھر کی ڈیکوریشن اور سجاوٹ میں دیواریں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دیواریں صاف ستھری ہوں اور ان پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن کی جائے تو گھر خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں اگر آپ مارکیٹ سے ایسی چیزیں خرید سکتے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ذرا سی ذہانت اور کفایت سے تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے معیاری اور منفرد چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔ دیواروں کو خوب صورت بنانے کے لیے کچھ منفرد، سستے اور آسان آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔

اس پلیٹ کو بھی آپ اس مقصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

Hi Painting

اس قسم کی پینٹنگ بہت آسانی سے تیار کی جاسکتی ہے۔ خاص کر بچوں کے کمروں کے لیے یہ بہترین ہے۔ سادہ چارٹ پیپر لے کر اس پر کھڑدار، گلز، پنیں وغیرہ سے کوئی اچھی سی پینٹنگ، سیج، کوشن وغیرہ لکھیں۔

Teacup Wall Art

اس کے لیے کھڑدار چارٹ پیپر لیں۔ اس پر مختلف اسکیچ ڈرا کریں۔ فرض کریں اگر آپ کچن میں لگانا چاہ رہے ہیں تو اس پر کپ، پلیٹ اور کیٹل ڈرا کریں۔ انب اسے احتیاط اور صفائی کے ساتھ کاٹیں۔ تمام کٹی ہوئی اشکال کو سادہ چارٹ پیپر پر چپکا دیں۔ پھر دیوار پر چسپاں کریں۔

Rosette Backdrop

پھول خوب صورتی کی علامت ہیں۔ شوخ رنگ کے کھڑدار پیپر سے آپ مختلف اشکال کے پھول تیار کر کے دیوار کو سجاسکتے ہیں۔

Modern Lines Wall Art

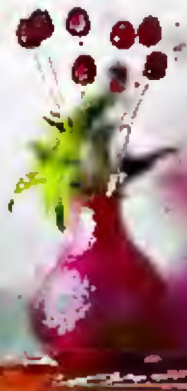
آج کل یہ دال آرٹ بھی خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔ جس میں آدھی ترچھی لائیں لگا کر ان میں پینٹ کیا جاتا ہے۔ یہ پینٹنگ اس صورت میں بھلی معلوم ہوگی جب سائز میں ذرا بڑی ہو۔ اس کے لیے فریش کھڑدار استعمال کریں ورنہ لائنوں کی وجہ سے یہ تنگ تاثر دے گی۔

Geometric Wall Art

جیومیٹرک وال آرٹ سے بھی آپ گھر کی دیواروں کو منفرد لگ دے سکتے ہیں۔ اس کے لیے مختلف اشکال اور رنگوں کے گتے اور لکڑی کے باریک پرت استعمال کریں۔ جس طرح سے ڈیزائن بنانا چاہیں، انہیں اسی شیپ میں کاٹ لیں۔ پینٹنگ کے لیے خوب صورت رنگ کا پینٹ کھراستہ استعمال کریں۔ گتے کو جوڑنے کے لیے سکاچ ٹیپ اور لکڑی کے لیے چھوٹے کیل استعمال کریں۔ پینٹ یا مختلف رنگوں کے کاغذوں سے ان پر جیومیٹرک اشکال بنالیں۔ اشکال بنانے کے لیے پہلے پینٹ کی مدد سے اسکیچ بنالیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بنائے گئے اسکیچ پر آسانی سے پینٹ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بیکری سے کیک خریدیں تو اس کے نیچے کیک پلیٹ پڑا ہوتا ہے۔

Sequin Wall Art

اس طریقہ کے تحت گھر میں موجود ایسے فریمز کی مدد سے جو کسی استعمال میں نہ ہوں، دیوار کے لیے خوب صورت آرٹ بنیں بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ایک فریم لیں۔ فریم باکس کو سلور پینٹ سے اور فریم میٹ (mat) کو سفید پینٹ سے ہیرے کریں۔ میٹ کو سفید رنگ کا ہیرے کرنے سے آپ اس کے اوپر جو بھی بنائیں گی، وہ واضح طور پر دکھائی دے گا۔ فریم میٹ کے لیے آپ فیبرک یا موناگتا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ فریم تیار ہو جائے تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس پر اچھی پینٹنگ بنانا چاہتی ہیں یا پھر Sequin اور اسی طرح کی چیزیں چپکا کر خوب صورت آرٹ بنیں تیار کرنا چاہتی ہیں۔





Happilac
PAINTS

COLORS OF HAPPINESS

COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM
WEATHERGUARD**
THE EXTERIOR PAINT

Y
O
R
M
2
Y
O





پیری مکس

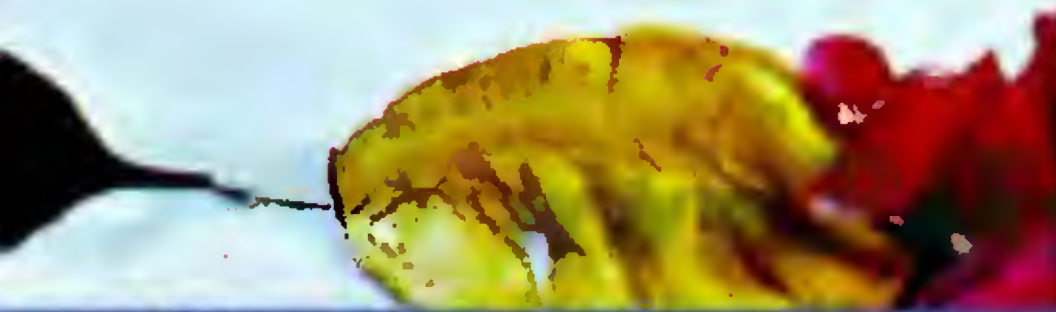
اجزاء

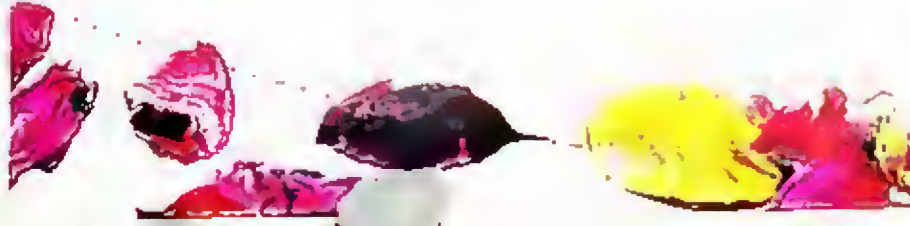
پانی	: 1/3 کپ (غٹا)
آلو بخارا	: 2 عدد (تھلی ٹال لیں)
جاسن	: 1 کپ (تھلی ٹال لیں)
فالسہ	: 1/2 کپ (تھلی ٹال لیں)
لیسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالامک	: 1/4 چائے کا چمچ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
گٹی برف	: حسب ضرورت

ترکیب

- پانی میں آلو بخارا، فالسہ اور جاسن اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- چینی، نمک اور لیسن جوس کس کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرد کریں۔

NOVA®
GLASSWARE





فرائیڈ بیف بالز نوڈلز

اجزاء

1 پاؤ : بیف قیمہ	لہسن	4 جوئے (چوڑے)
1/2 پیکٹ (آبال لیس) : ایک نوڈلز	ٹمٹی کالی مرچ	1 کھانے کا چمچ
1 عدد (باریک چوڑے) : شملہ مرچ	اویسٹروس	2 کھانے کے چمچ
1 عدد (باریک چوڑے) : پیاز	ٹماٹو کچپ	3 کھانے کے چمچ
1 عدد (باریک چوڑے) : گاجر	کارن فلور	3 کھانے کے چمچ
1 عدد (باریک چوڑے) : ہری پیاز	نمک	حسب ذائقہ
1 عدد (چھت لیس) : انڈا	آئل	حسب ضرورت
1 انچ کا ٹکڑا (چوڑے) : اورک		

ترکیب

- پاؤل میں شملہ مرچ، پیاز، گاجر، ہری پیاز، اورک، لہسن، انڈا، کارن فلور، نمک اور قیمہ ڈال کر کس کریں۔
- اب اس آمیزے کی بالز بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- نوڈلز میں ٹماٹو کچپ، اویسٹروس، نمک اور کالی مرچ کس کر کے سرونگ ڈش میں بچھا لیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف بالز سجا کر سرو کریں۔

کھیرے کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنا کر ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



شیف ذاکر



مٹن دھانسک

اجزاء

ترکیب

1/2 کلو (میدر)	بون لیس مٹن
50 گرام (میدر)	پائن اپیل
50 گرام (میدر)	دال چنا
2 عدد	پیاز
2 عدد	نمٹا
1 چائے کاجی	لہسن (چوڑا)
1 چائے کاجی	عملی سرخ مرچ
1 کھانے کاجی	لیمون کارس
حسب ضرورت	سجی
حسب ذائقہ	نمک
گارنشک کے لیے	ہر ادھنیا، ہری مرچ

- دال کو ابال کر الگ رکھ لیں۔
- مٹن میں پیاز، لہسن، نمٹا، نمک، عملی سرخ مرچ اور پانی ڈال کر گلا لیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو سجی ڈال کر خوب بھون لیں۔
- اب دال کس کر کے 3-4 منٹ پکا لیں۔
- آخر میں لیمون کارس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے، پائن اپیل اور ہری مرچ سے گارنش کر کے آبلے چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔

دین کا باقاعدہ استعمال آتوں اور معدے کے زخم پھر دیتا ہے۔

Free Delivery

پاکستان کے لیے شیف ذاکر کی کتاب

Available Now

Ultimate
COOKING
GUIDE



A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3.
Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@hotmail.com
www.facebook.com/AftabQarshi



چکن کریم کرز

بون لیس چکن بریسٹ : 1 کلو (بھرنے کے)	کریم کرز (کس کر لیں) : 1 کپ
مسٹرڈ پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ	برینڈ کریمز : 1 کپ
کچپ : 2 کھانے کے چمچ	میدہ : 1/2 کپ
شہد : 2 کھانے کے چمچ	انڈا : 2 عدد (پھیٹ لیں)
براؤن شوگر : 3 کھانے کے چمچ	آئل : حسب ضرورت
نمک : 2 چائے کے چمچ	

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ میں ایلو پیسٹیم فوائل بچھائیں۔
- کریم کرز کا چوراہا، برینڈ کریمز، براؤن شوگر اور نمک کو کس کر لیں۔
- اب اس آمیزے میں اتنا آئل شامل کریں کہ یہ تھوڑا آلی ہو جائے۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسرے میں انڈے پھیٹ کر ڈالیں۔
- کچن پیسٹر کو میدے میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں۔
- پھر کریمز کے آمیزے سے اچھی طرح کوٹ (coat) کریں۔
- بیکنگ شیٹ پر ترتیب سے لگا کر کریمز اور گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- یہ تقریباً 15 منٹ میں تیار ہو جائیں گے۔
- کچپ، شہد اور مسٹرڈ پیسٹ کس کر کے ڈپنگ تیار کر لیں۔
- تیار کریمز ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

سیب کا سرکہ (ایک کھانے کا چمچ) ایک گلاس پانی میں ملا کر
غرامے کرنے سے ملن کی خراش میں آرام آتا ہے۔

A smiling couple, a man and a woman, are looking at a plate of food. The man is holding the plate, which contains a variety of dishes including a large piece of meat, vegetables, and a salad. The woman is smiling and looking at the food. In the foreground, there are three Kisan brand products: a yellow can of Pure Vegetable Ghee, a yellow bottle of Kisan Canola Oil, and a yellow bottle of Kisan Sunflower Oil. The Kisan logo is prominently displayed on the can and bottles. The background is a soft-focus outdoor setting.

WWW.PAKSOCIETY.COM

پیارے کھانا
میں پکا

Kisan
ESTABLISHED SINCE 1925
PURE VEGETABLE
GHEE

Kisan
CANOLA
SUNFLOWER



اجزاء

1/3 گلو (بڑے کورے) :	بون لیس چکن بریسٹ
1/4 کپ :	آئل
1/4 کپ :	لیموں کا رس
2 چائے کے چمچ :	نمک
2 چائے کے چمچ :	نئی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ :	تھانم
1 چائے کا چمچ :	سونا زیرہ
1 کھانے کا چمچ :	لیمن پیسٹ
3 کھانے کے چمچ :	پیاز پیسٹ
حسب ضرورت :	گارڈنگ کے لیے
حسب ضرورت :	لیمن سلائس
	برادھنیا (بج)



ترکیب

- چکن کو پکن ہیمز کی مدد سے ٹوٹ کر چپٹا کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے چکن پر لگا لیں اور 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- درمیانی گرم گرل میں چکن کو 6-8 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں۔ لیمن سلائسز اور ہرے دھنیے سے سجاکر سرو کریں۔



آپ کے ہاں بھی مرقی کتاب کے چند نمونے پلائے گئے ہیں اور آپ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

www.Paksociety.com



شیف ذاکر Special



چلی گارلک چکن رائس

اجنلہ

بون لیس چکن	1/2 کلو (کیرن)
چاہل	2 کپ (آبل لیس)
چکن اسٹاک	2 کپ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
نمائو کچپ	3 کھانے کے چمچ
چلی سوس	1 چائے کا چمچ
پیاز	1 عدد (چوڑا)
سبز شملہ مرچ	1 عدد (کیرن)
سرخ شملہ مرچ	1 عدد (کیرن)
لہسن	8 جوئے (چوڑا)
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	1 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
سیلری	1 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سویا سوس کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن میں آدھا کارن فلور کس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹاک چین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک اور سیلری کو ہلکا فرائی کریں پھر نمائو کچپ، چلی سوس، بقیہ سویا سوس اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکائیں۔
- بقیہ کارن فلور کو 1/2 کپ پانی میں کس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکا کر چولیسے سے اتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹاک چین میں آئل گرم کر کے پیاز، سبز اور سرخ شملہ مرچ کو ہلکا فرائی کریں۔
- چاولوں کو سردنگ باؤل میں نکال کر ایک منٹ کے لیے مائیکرو ویو میں گرم کریں۔
- اب ان پر چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجاکر گرم گرم ہرڈ کریں۔

دست کی پختہ کاری، سبزیوں کی پختہ کاری



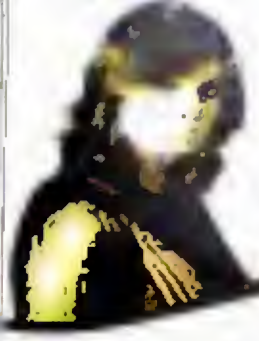
www.Paksociety.com

Chel Special



Cook within your Budget





شیف شازیہ

ٹیکسن ڈیلاٹ

اجزاء

1 پاؤ (مٹیاں، لک کر لیں)	آلو بخارا
1/2 چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچ	لیموں کارس
2 گلاس	پانی
چند پتے	پودینہ
حسب ذائقہ	چینی
حسب ضرورت	برف (نئی ہوئی)



پودینہ
Rs. 5



لیموں
Rs. 10/-



آلو بخارا
Rs. 40/-

= Budget 55/-

ترکیب

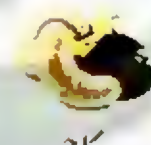
- آلو بخارا، نمک، پانی اور چینی کو لینڈ کر لیں۔
- اب لیموں کارس اور برف شامل کر کے مزید لینڈ کریں۔
- پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔



پپر چکن رائس

اجزاء

چکن بون لیس (کیزہ)	1/2 کلو	سویا سوس	2 کھانے کے چمچ
روشنڈ کاجو	100 گرام	ادرک لہسن پیسٹ	1 1/2 کھانے کا چمچ
چینی	1 چائے کا چمچ	آئل	6 کھانے کے چمچ
گٹی کالی مرچ	1 چائے کا چمچ	پانی	2 کپ
نئی سرخ مرچ	2 چائے کے چمچ	ہری پیاز (چرپ)	1/2 کپ
کارن فلور	2 چائے کے چمچ	نمک	حسب ذائقہ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ		



کاجو
Rs. 150/-



ہری پیاز
Rs. 15/-



چکن بریسٹ
Rs. 130/-

= Budget 295

ترکیب

- ایک باؤل میں پانی، کارن فلور، سویا سوس، چینی اور سرکہ کس کر لیں۔
- گرم آئل میں ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر تیز آگ پر پانچ منٹ تک سٹرفرائی کریں۔
- اب اس میں نمک، گٹی سرخ اور کالی مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اب تیار کیا گیا کچر چکن میں شامل کریں۔ ساتھ ہی کاجو اور ہری پیاز ڈال دیں۔
- چکن گل جائے تو 2-1 منٹ پکا کر اتار لیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔





شیف شازیہ Special

اجزاء

ہون لیس چکن	1/4 کلو
ہری مرچ	2 عدد (سائز کٹ لیس)
لہسن	3 جوئے (پوڈ)
ادرک	1/2 انچ بکٹرا (پوڈ)
لیموں کے چٹکے (پوڈ)	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	2 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ بلک	1/4 کپ
فریش بیسل لیوز	1/4 کپ (پوڈ)
عملی کالی مرچ	1 چائے کا چمچ
ہمک	1/2 چائے کا چمچ

جینگو بیسل مکسچر کے لیے

آم	1 عدد (پھیل کر ہونے کیو بکٹ لیس)
لیموں	1 عدد (جس ٹال لیس)
ہری پیاز	3 عدد (پوڈ)
فریش بیسل لیوز	5 پتے (ایک لہکٹ لیس)
گنی کالی مرچ	حسب ذائقہ
ہمک	حسب ذائقہ

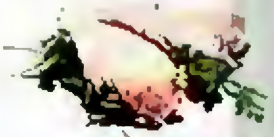
کوکونٹ چکن وینگ پیسل مکس

ترکیب

- جینگو بیسل مکسچر کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- باؤل میں ہری مرچ، لہسن، ادرک، براؤن شوگر، سویا سوس، لیموں کے چٹکے، کوکونٹ بلک، آئل، فریش بیسل، ہمک اور کالی مرچ مکس کر کے میرینیز تیار کر لیں۔
- اب آوا میرینیز چکن پر لگا کر 4 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- نان اسٹیک بین میں تھوڑا سا آئل لگا کر چکن کو دونوں سائیڈ سے پکالیں۔
- دوسرے بین میں بقیہ میرینیز کو 8-10 منٹ پکا کر گاڑھی سوس تیار کر لیں۔
- چکن کو ڈش میں رکھ کر ادھر پر سوس ڈالیں۔ جینگو بیسل مکسچر ڈال کر سرو کریں۔

Cooking Classes by
Chef Shazia

For females only | 0320 457 3312



چکن

Rs. 130/-

+



ہری مرچ

Rs. 5/-



کوکونٹ ملک

Rs. 50/-

= Budget 185

www.Paksociety.com

پیسے کی بجائے خوبیاں خریدیں



Faiza

BEAUTY CREAM



T.M # 223190
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: poonia223190@yahoo.com
Website: www.falzabeautycream.com.pk



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

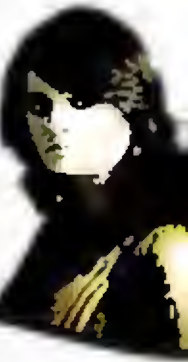


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

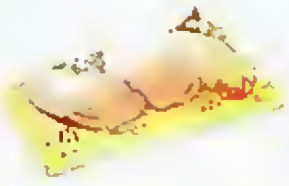


twitter.com/paksociety1



شیف شازیہ Special

براؤن چکن اسٹیک



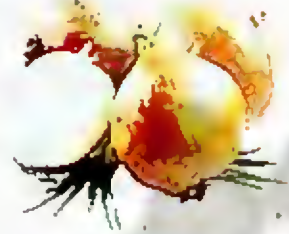
چکن
Rs. 60/-

+



شملہ مرچ
Rs. 10/-

+



پیاز
Rs. 8/-

+



گاجر
Rs. 8/-

= Budget 86

ترکیب

- چکن اسٹیک کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے چپٹا کر لیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ اور شکر کا کرا گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر چین میں مکھن گرم کر کے چکن فلیٹ کو دونوں طرف سے پکائیں۔
- ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے پیاز، کافرائی کریں پھر لوسن شامل کے بھونیں۔
- اب کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور ڈمی کلاس کسپر شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ڈش میں چکن اسٹیک رکھ کر اوپر تیار سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فرنیچ فرائز کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔

اجزاء

- | | |
|---------------------|--|
| چکن اسٹیک (بون لیس) | : 1 عدد |
| مسٹرڈ پیسٹ | : 1 چائے کاجج |
| شکر | : 1 چائے کاجج |
| مکھن | : 1 کھانے کاجج |
| آئل | : 1 کھانے کاجج |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| سوس کے لیے | |
| پیاز (باریک چپٹ) | : 1 کھانے کاجج |
| مکھن | : 1 کھانے کاجج |
| ڈمی کلاس پاؤڈر | : 1 کھانے کاجج (بہت پانی میں بھول لیں) |
| لوسن (چپٹ) | : 1 چائے کاجج |
| کالی مرچ پاؤڈر | : 1 چائے کاجج |
| چکن پاؤڈر | : 1 چائے کاجج |
| ویجی ٹیبلز کے لیے | |
| گاجر | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| شملہ مرچ | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| پیاز | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں) |
| بے بی کادون | : 3 عدد (کاٹ لیں) |
| مکھن | : 1 کھانے کاجج |

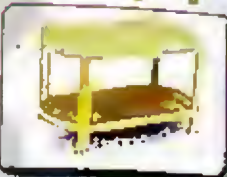


**NEW
ARRIVAL
2014-2015**

**SONICA[®]
GOLD**

آپ پرستوں احساس

Marigold Chair



since **1978**

SONICA[®]

A sign of Quality
& Durability



**M.A. INTERNATIONAL
PLASTIC IND. (PVT.) LTD.**

Head Office & Works:
G.T. Road, Noor Pindi By Pass, Gujranwala - Pakistan.
Tel: +92 55 3891005-9 (5 Lines)
Fax: +92 55 3890471
E-mail: sonica.industry@gmail.com
Website: www.sonica.com.pk

**WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM**

**ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN**



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



دہی کی بالوشاہی

شیف شازیہ Special

اجزاء

دہی	: 1 پاؤ
میدہ	: 1/2 کلو
سمکی	: 1/2 پاؤ
چھوٹی الائچی (ہسی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: 1/2 کلو
کیوڑا	: چند قطرے
سمکی	: فرانگ کے لیے
پانی	: 2 گلاس
چاندی کے درق	: 2 عدد
پستہ بادام (باربک کے ہوئے)	: سجاوٹ کے لیے

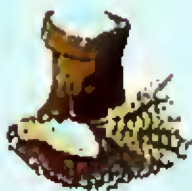
ترکیب

- ایک دہی میں چینی اور پانی ڈال کر چاشنی بنالیں۔
- چاشنی تیار ہو جائے تو الائچی پاؤ ڈراور کیوڑا ڈال کر چولہا بند کر دیں۔
- ایک کھلے منہ کے برتن میں آدھ پاؤ سمکی اور دہی ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں۔
- اب اس میں میدہ شامل کر کے آنے کی طرح گوندھ لیں، اگر ضرورت ہو تو معمولی سا پانی ڈال لیں۔
- پندرہ منٹ کے بعد اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔
- فرائی بین میں گھی گرم کریں۔ ان پیڑوں کو دھیمی آنچ پر سنہری ہونے تک تلیں۔
- گھی سے نکال کر فوراً گرم چاشنی میں ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں۔
- پھر یہ بالوشاہی ایک پیالے میں نکال لیں۔
- ٹھنڈی ہو جائیں تو انہیں چاندی کے درق اور پستے، بادام سے سجا دیں۔
- مزے دار سو ریٹ ڈش تیار ہے۔



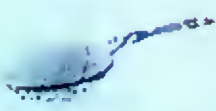
دہی

Rs. 15/-



میدہ

Rs. 30/-



چینی

Rs. 28/-

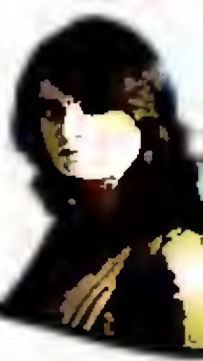
= Budget 73



تہمت سستو کار و زانہ استعمال

- جلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھانیاں، داغ دھبے دور کرے۔
- جلد کو گر و دغبار سے بچائے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔





شیف شازیہ

پیپ چنا وال

اجزاء

1 پاؤ (نالیس)	دال چنا
1 پاؤ	بون لیس پیپ
2 عدد (چوڑ)	پیاز
2 عدد (چوڑ)	ٹماٹر
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	نمک
1 چائے کا چمچ	زیرہ
1 چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	جائفل پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
2 کپ	پننی
حسب ضرورت	آبل
گارشنگ کے لیے	فرائیڈ پیاز

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کر کے ادرک لہسن پیسٹ شامل کریں۔
- اب گوشت ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی ٹماٹر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، جائفل پاؤڈر اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔
- اب دال اور پننی ڈال کر مزید پکائیں۔
- دال گل جائے تو اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- تیار ہونے پر چاٹ مصالحہ، فرائیڈ پیاز چمک کر سرد کریں۔



دال
Rs. 25/-

پیپ
Rs. 105/-



ٹماٹر
Rs. 15/-

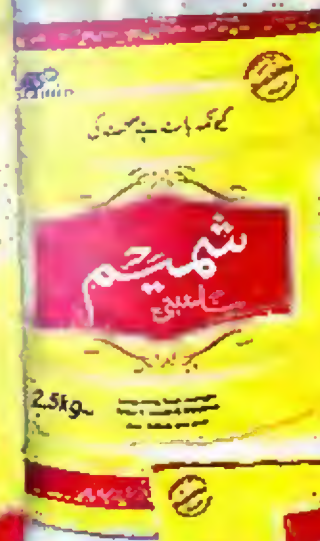
پیاز
Rs. 15/-

= Budget 160



Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان





Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

Special
حکیم عبدالغفار آغا



گرلڈ پائن اپیل

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 135



اجزاء

50	پائن اپیل (کول سلاٹس) : 4-5 عدد
22	شہد : 1 چائے کا چمچ
3	لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
60	آئل : 1/2 کھانے کا چمچ
0	نمک : 1 چمکی
0	پودینہ (پتے) : گارنشنگ کے لیے

تقریب

- پائن اپیل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اسپیڈ پیسٹ برش کا مدد سے پائن اپیل سلاٹس پر لگائیں۔
- پتلے بجے گرم گرل میں تمام سلاٹس 2-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر پودینے کے پتوں سے سجائیں۔ اگر چاہیں تو کریم کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے متوازن اور باقاعدہ استعمال سے
ذیابیطس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔



سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 294



اجزاء

5	آئس برگ (کٹی ہوئی) :	1/2 کپ
64	سرخ سیب :	1 کپ
	(ہوئے کبوتر میں کاٹ لیں)	
48	اخروٹ (چوڑا) :	1 کھانے کا چمچ
15	گاجر (چرلین کاٹ لیں) :	1/2 کپ
120	آئل :	1 کھانے کا چمچ
3	لیموں کا رس :	1 کھانے کا چمچ
12	براؤن شوگر :	1 کھانے کا چمچ
6	مسٹرڈ پیسٹ :	2 کھانے کے چمچ
21	دہی :	3 کھانے کے چمچ
0	نمک :	حسب ذائقہ
0	کالی مرچ پاؤڈر :	حسب ضرورت

ترکیب

- دہی میں مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور براؤن شوگر کس کریں پھر اس میں آئل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- ڈش میں آئس برگ، گاجر، اخروٹ اور سیب ڈالیں۔
- ڈریسنگ مکس کر کے ہر ذرہ کریں۔



حکیم عبدالغفار آغا

چکن سیزر



سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 494

اجزاء

142	بون لیس چکن بریسٹ :	1 عدد
70	براؤن بریڈ سلائسز :	1/2 کپ
	(کیوڑ میں کاٹ لیں)	
6	سرکہ :	1/2 کپ
75	کالچ چیز (سٹل باؤ) :	2 کھانے کے چمچ
4	مسٹرڈ پیسٹ :	2 چائے کے چمچ
52	کھن :	1 چائے کا چمچ
4	لہسن (چوڑا) :	1/2 چائے کا چمچ
21	سلاڈ کے پتے :	1 گھنٹی (کاٹ لیں)
0	کالی مرچ پاؤڈر :	حسب ذائقہ
0	نمک :	حسب ذائقہ
120	آئل :	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن بریسٹ کو درمیان سے کاٹ کر پتلے پارچے بنالیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل لگا کر گرل چین میں گرل کر لیں۔
- پھر اسی چین میں کھن لگا کر بریڈ کیو بزرگو گرل کر لیں۔
- سرکہ، لہسن، چیز، نمک اور مسٹرڈ پیسٹ کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں سلاڈ کے پتے اور بریڈ کیو بزر شامل کر دیں۔
- ڈش میں سیلڈ پھیلا کر اوپر چکن رکھیں اور سرو کریں۔





چاکلیٹ کسٹرڈ کریم

اجزاء

انڈے کی زردی	: 4 عدد
دودھ	: 1 لیٹر
کارن فلوور	: 1 چائے کاجج
کوکنگ چاکلیٹ	: 70 گرام
کیسٹرڈ کریم	: 1/2 کپ
دنیلا اسپنس	: چند قطرے
اخرت	: گارنشنگ کے لیے
کریم	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- انڈے کی زردیوں میں کارن فلوور اور کیسٹرڈ کریم ڈال کر اچھی طرح پھیلت لیں۔
- دودھ گرم کر کے اس میں زردیوں کا کیک شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جانے پر چاکلیٹ اور دنیلا اسپنس شامل کر کے چند سیکنڈز پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- ٹھنڈا کر کے کریم اور اخرت سے سجا کر سرو کریں۔

اخرنی ٹن کڑاہی

اجزاء

منن	: 1/2 کلو
دہی	: 1 کپ
پیاز	: 2 عدد (سلاسز کاٹ لیں)
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کاجج
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کاجج
لیسن جوس	: 1 کھانے کاجج
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کاجج
کھن	: 1 کھانے کاجج
اخرت (چڑا)	: 2 کھانے کاجج
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کاجج
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
ہری مرچ	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن فرائی کریں۔ پھر ادرک پیسٹ، لہسن پیسٹ، گوشت اور گرم مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- اب نمک، کالی مرچ اور انتہائی پانی ڈال کر پکائیں کہ گوشت گل جائے۔
- آخر میں دہی اور اخرت شامل کر کے بھون لیں۔
- تیار ہونے پر لیسن جوس، ہری مرچ اور کھن کس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال پیٹ کی فالٹو چربی بچھلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔





چیزن بریانی

Special حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- گرم گھی میں پیاز خرائی کر کے نکال لیں۔
- دہی میں اورک لہسن پیسٹ اور الائچی مکس کریں اور گوشت پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بین میں گھی گرم کر کے گوشت بگی آئینج پر خرائی کریں۔
- اب اسی پانی میں اتنا پکا لیں کہ گوشت گل جائے۔ نمک اور سرخ مرچ بھی مکس کر دیں۔
- گوشت کو اچھی طرح بھون کر تیار لیں۔
- پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تھوڑے سے پانی میں میڈہ گھولیں اور پنیر کے ٹکڑے اس میں ڈبو کر گرم آئل میں خرائی کر لیں۔
- چاولوں کو نمک ڈال کر ابالیں، ایک کئی رو جائیں تو تیار لیں۔
- ایک بڑے بین میں چاول کی تہ لگائیں۔ پھر گوشت اور پنیر، تلی ہوئی پیاز، لونگ اور جولین اورک کی تہ لگائیں۔ یہ عمل دہرائیں۔
- آخر میں چاول کی تہ لگا کر زرد رنگ چھڑکیں اور 5-7 منٹ کے لیے دم پر لگا دیں۔
- گرم گرم ہر دکر میں۔

اجزاء

منہن	: 1 کلو	اورک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
چاول	: 1 کلو (بھولیں)	اورک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 2 عدد (تکڑے کر لیں)	میڈہ	: 3 کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	: 6 عدد (بیں لیں)	زرد رنگ	: 1 چمچی (تھوڑے سے پانی میں مکس لیں)
لونگ	: 8 عدد	گھی	: حسب ضرورت
دہی	: 1 کپ	نمک	: حسب ذائقہ
پنیر	: 100 گرام	سرخ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ		





ایرانی کوftہ

Special حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- قیمے میں ہری پیاز، انڈا، اورک پیسٹ، کارن فلوئور، سویا سوس اور نمک کس کر کے بالز بنالیں۔
- ان بالز کو بریڈ کر مہو میں ردل کر کے گرم آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- مصالحے کے لیے دی میں پانی ڈال کر اچھی طرح پیسٹیں اور سلسلہ ہلاتے ہوئے تیز آنچ پر پکائیں۔
- جب ایلنے لگے تو آنچ ہلکی کر کے اتار پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں بالز، آئل اور بیف اسٹاک ڈال کر تیز آنچ پر اُٹھالیں۔
- پھر سبز اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، اورک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 10-12 منٹ تک ایلنے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پیوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پودینہ چھڑک کر سرو کریں۔

اجزاء

ہیف قیمہ	: 1/2 کلو	آئل	: 1/2 کپ
ہری پیاز	: 1 عدد (کئی دلی)	سبز الائچی	: 4 عدد
انڈا	: 1 عدد (پسٹ لیں)	بڑی الائچی	: 3 عدد
بریڈ کر مہو	: 50 گرام	اورک	: 3 عدد
اورک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ	سونف	: 1/8 چائے کا چمچ
کارن فلوئور	: 2 کھانے کے چمچ	اورک پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1/2 کھانے کا چمچ	پیاز پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت	لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ	(1/2 کپ پانی جس میں کس کر لیں)	
مصالحے کے لیے		ٹماٹو پیوری	: 4 کھانے کے چمچ
دی	: 2 کپ	پانی	: 1/2 کپ
ہیف اسٹاک	: 2 کپ	نمک	: حسب ذائقہ



Mallika

ماہرہ خان

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا جگمگاتا نام ہے۔

کیرئیر کے چند ہی سالوں میں ماہرہ نے جو مقام حاصل کیا وہ بہت کم لوگوں کے حصے میں آتا ہے۔ ان کے ڈرامے نہ صرف پاکستان بلکہ انڈیا میں بھی شوق سے دیکھے جاتے ہیں۔ ان کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ لوگ انہیں کمرشلز، موزک، ڈراما اور میوزیو میں بھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کا ڈراما ”ہم سفر“ ہم چینل کا مقبول ترین ڈراما قرار دیا گیا۔ حال ہی میں ان کی فلم ”ہم روئے“ ریلیز ہوئی اور اس قریب ”ہومس جہاں“ بھی سینما سکرین کی ترنیت بنے گی۔ ماہرہ کی فنکارانہ صلاحیتوں سے صرف پاکستانی ہی نہیں بلکہ انڈین فلم انڈسٹری بھی متاثر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بالی وڈ کے کنگ شاہ رخ خان کے مقابل بھی فلم میں کام کرتی دکھائی دے رہی ہیں۔

خوبصورت، پرامتنا اور باوقار شخصیت کی حامل ماہرہ خان سے شل میڈیا کے ایک حالیہ انٹرویو میں کئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شہف: ایک ڈرامے سے اتنی مقبولیت۔۔۔ کیا احساسات تھے۔

ماہرہ خان: میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ ”ہم سفر“ اتنا پسند کیا جائے گا۔ ہماری پوری ٹیم نے نہیں سوچا تھا کہ یہ ڈراما اتنا زیادہ کامیاب ہوگا۔ جب آن ایئر ہوا تو ہماری خوشی اور جوش عروج پر تھی۔

علیف: انٹیل: پاکستان کے اندر انڈیا میں بھی ”ہم سفر“ کا حساب رہا ہے کیا آپ کو یہ اندیشہ تھا؟

ماہرہ خان: اندیشہ شکریہ ہے۔ جتنی مقبولیت ہمیں پاکستان میں ملی اتنی

ہی انڈیا میں بھی لٹی۔ ہمارے ڈرامے انڈیا میں پسند کیے جاتے ہیں۔ امید تھی کہ وہاں پر یہ ڈراما بھی پسند کیا جائے گا۔
شیف اسٹیل: ”بول“ میں آپ کا کردار تھا مگر اصل مقبولیت ڈراما سیریل ”ہم سفر“ سے ملی۔ ان دنوں اس کا کیا حال ہے؟
ماہرہ خان: ”بول“ میں کام کرنے سے پہلے میرا ایکٹنگ کیریئر اتنا شرونگ نہیں تھا۔ مہرین جبار نے مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے گائیڈ کیا۔ سرمد کھوسٹ نے مجھے بہت زیادہ اسپورٹ دی۔ وہ میرے ساتھ بیٹھتے اور مجھے بتاتے کہ خود پر بھروسہ کرو۔ تمہیں نہیں پتا کہ تم کیا کچھ کر سکتی ہو۔ شاید یہ ان کی دی گئی انسپریشن کا ہی نتیجہ تھا کہ ”ہم سفر“ میں، میں نے دل لگا کر ایکٹنگ کی۔
شیف اسٹیل: خرد کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا۔

ماہرہ خان: خرد کا کردار بہت دلہنی اور چپ چاپ سی لڑکی کا تھا۔ یہ کردار کرتے ہوئے میں اکثر سوچتی تھی کہ یہ خرد کیا لڑکی ہے۔ یہ اپنے لیے بولتی کیوں نہیں۔ اس کردار کو خود پر طاری کرنے کے لیے مجھے خاصی محنت کرنا پڑی۔
شیف اسٹیل: ”ہم سفر“ سے جو شہرت ملی۔ اس کے بعد یقیناً آپ کی ڈیمانڈ زنجیر بڑھ گئی ہوگی۔
ماہرہ خان: بالکل۔ جب آپ کا ایک caliber بن جائے تو پھر اسے برقرار رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ میں کوئی ایسا کردار ادا نہیں کرنا چاہتی جو ”ہم سفر“ کیول کا نہ ہو۔
شیف اسٹیل: ”صدقہ تمہارے“ کیسا تجربہ تھا؟

ماہرہ خان: ”میرے لیے“ ”شانو“ کا کردار ادا کرنا بہت دلچسپ کام تھا۔ جیسے ہی میں نے اسکرپٹ پڑھا تو اس ڈراما میں کام کرنے کے بارے میں فیصلہ کر لیا۔ اس کی کاسٹ بہترین تھی۔ یہ ڈراما عام ڈراموں سے ہٹ کر تھا۔

شیف اسٹیل: آپ نے ابتدائیں فلموں میں کام کرنے سے منع کر دیا تھا؟
ماہرہ خان: جب ”بن روئے“ کی آفر ہوئی تو اس وقت میرے پاس جو آفرز تھیں ان میں یہ فلم بہترین آپشن تھی۔ لہذا میں نے حامی بھر لی۔ مجھے اس کی اسٹوری پسند آئی تھی۔
شیف اسٹیل: انڈین فلم ”رکس“ میں آپ کا کردار کیسا ہے؟

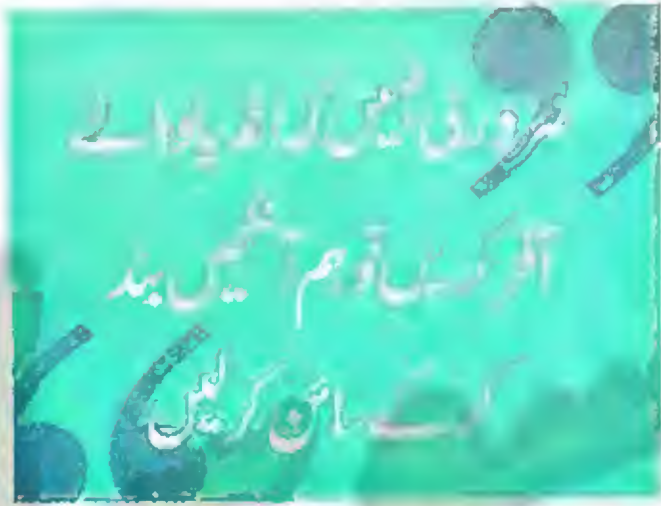
ماہرہ خان: میں یہی کہوں گی کہ اب میرا ایک معیار ہے اور میں اس معیار پر کپڑا مارتی نہیں کروں گی۔ پھر چاہے کردار پاکستان میں ہو یا انڈیا میں۔ اگر رول مجھے سوٹ کرے گا تو کروں گی ورنہ نہیں۔
شیف اسٹیل: بالی وڈ میں مزید کام کی آفر: وہی تو کریں گی؟

ماہرہ خان: میں کام کے معاملے میں بہت choosy ہوں۔ کام انڈیا میں ہو یا ترکی میں، کریکٹر سٹرونگ ہونا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ انڈیا والے آفر کریں تو ہم آنکھیں بند کر کے سائن کر لیں۔ میں کو اپنی پرکھی کپڑا مارتی نہیں کروں گی۔
شیف اسٹیل: آپ کس فی میل ایکٹریس کو آئیڈل مارتی کرتی ہیں؟

ماہرہ خان: میں سب کی عزت کرتی ہوں لیکن آئیڈل کسی کو قرار نہیں دیتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میری اپنی ایک منفرد اور الگ پہچان ہو۔ کوئی ایسی بات ہو جو دوسروں میں نہ ہو۔
شیف اسٹیل: ”بوسن جہاں“ کے بارے میں کچھ بتائیں۔
ماہرہ خان: یہ دوستوں کی کہانی ہے۔ یقیناً نوجوان نسل کو یہ فلم پسند آئے گی۔ شہریار منور اور حمزہ علی عباسی کے ساتھ کام کرنے کا مزہ آیا۔

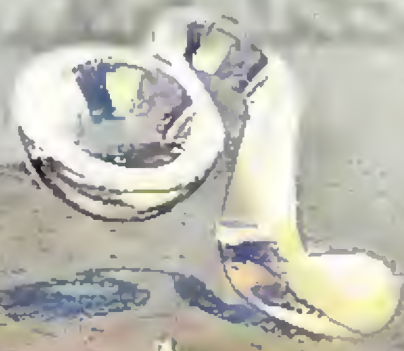
شیف اسٹیل: فلم اور ڈرامے کا تجربہ کیسا رہا؟
ماہرہ خان: ڈراما میں صرف ایکٹنگ اور ایکسپریشن ہوتے ہیں جب کہ فلم میں ڈانس بھی کرنا پڑتا ہے۔ فلم کے لیے میں نے یہ بھی سیکھا۔ لوگوں نے میری فلم کو بھی انجوائے کیا ہے۔

شیف اسٹیل: ”بن روئے“ ڈراما سیریل کی شکل میں بھی آن ایئر کیا جائے گا؟
ماہرہ خان: مارکیٹنگ کے نقطہ نظر سے یہ تجربہ کر کے دیکھا جا رہا ہے۔ مارکیٹ ٹیم کا خیال ہے کہ ڈراما کے ذریعے زیادہ پیسے کمائے جاسکتے ہیں۔ یہ برنس آئیڈیا ہے۔ دیکھیں کامیاب ہوتا ہے کہ نہیں۔





عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir



برج اسد

24 جولائی 23 اگست



یولین بونا پارٹ، بارک ادبام، بل کلشن، علامہ طاہر القادری، شعیب اختر، میسولینی، راجیو گاندھی، سیف علی خان، کاجول، سنجے دت۔

برج اسد کا حاکم سیارہ شمس ہے جو بلند ہمتی، اعلیٰ ظرفی، خود داری، خود پسندی، سچائی، شان و شوکت، قائدانہ صلاحیتوں، عہدہ و مرتبہ وغیرہ سے وابستہ ہے۔ اسد افراد چاہے غریب اور فقیر ہی کیوں نہ ہوں، بات ہمیشہ شاہانہ انداز میں کرتے ہیں۔ یہ ہر حال میں اپنی شان دکھانا چاہتے ہیں، اپنی کسی نہ کسی بات پر مغرور رہتے ہیں اور یہی انا اور فخر ان کی شخصیت کا سب سے کم زور پہلو ہے کیوں کہ اس ضمن میں یہ کوئی سمجھوتا نہیں کر سکتے۔ غرور اور خندان کی فطرت کا خاصہ ہے، ویسے ان کا دل بڑا نرم ہوتا ہے۔

اسد افراد کا دوسرا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ کوئی بات چھپا نہیں سکتے، خاص کر ایسی بات جس میں تفاخر کا پہلو نکلتا ہو۔ یہ لوگ ہر وقت اپنی کامیابیوں کا ڈھول پیٹتے رہتے ہیں اور سب کو مکمل تفصیل کے ساتھ اپنی ہر بات بتا دیتے ہیں۔ اسد افراد کھلے دل و دماغ کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی پریکٹیکل، صاف گو، اولوالعزم، حوصلہ مند اور پرجوش ہوتے ہیں۔ ان کی امید ہمیشہ قائم اور سوچ مثبت رہتی ہے۔ یہ وفا دار اور حد سے زیادہ خود اعتماد ہوتے ہیں، بے خدختی اور بہترین منتظم ہونے کی بنا پر کسی بھی کام کو نامکمل نہیں چھوڑتے بلکہ وقت سے پہلے اور دوسروں سے بہتر سرانجام دیتے ہیں۔ ان کی لغت میں تاخیر کا لفظ سرے سے ہے ہی نہیں۔ یہ دوسروں کے کام آنا جانتے ہیں، کسی کے لیے کچھ کرنا پڑے تو اس میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے۔ نظر انداز کیا جانا انہیں کسی صورت قبول نہیں۔ ان کی دشمنی سے ڈرنا چاہیے۔

نشان :	شیر
مختصر :	آگ
حاکم سیارہ :	شمس
رنگ :	سرخ، سنہرا
سعد دن :	اتوار
منسوب حرف :	م
موافق پتھر :	ہیرا، یاقوت
دوستی :	حمل، قوس
محبت :	دلو
کاروبار :	ثور
روحانیت :	حمل، سرطان
ناموافق برج :	ثور، عقرب

ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جزیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک سچ کو پھونٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سال کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک مٹی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ یہ سال خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم قدم سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

اس سال آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور جنگلک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ اس سال یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دُھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دلی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملتے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونائی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے



آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

☆ میری 6 بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے اور ڈاکٹر نے اس کے دل میں سورخ بتایا ہے اس سے قبل 3 بیٹے پیدا ہوئے ہی مر چکے ہیں میں انتہائی غریب ہوں شوہر بے روزگار ہیں، خدا را کوئی وظیفہ یا لوح بتادیں۔ (ارم ناز - چچہ وطنی)

☆ میں نے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز - راولپنڈی کینٹ)

☆ بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بپتہ پانی میں بہادیں۔

☆ بابا جی! کئی عاتلوں کو دکھایا سب نے کہا کہ مجھ پہ زحل کی فحوت (ساڑھ مٹی) میں ہوں کئی سالوں سے اس فحوت کے علاج میں ہزاروں روپے برباد کئے تھے آپ نے لوح تخییر نجات بنا کر دی الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی مالی مسائل حل ہونا شروع ہو گئے گھر سے بیمار یوں کا بھی خاتمہ ہو گیا، اب میں اس لوح کا کیا کروں، اگر اجازت ہو تو اس لوح کو اپنے پاس ہی رکھوں؟ (عیفم عباس - جنگ)

☆ بیٹا! اس رب کا شکر ادا کریں جس نے کلام پاک میں اپنی کھائی ہوئی قسم کو پورا کیا، لوح اپنا کام پورا کر چکی اسے بپتہ پانی میں بہادیں۔

☆ اگلے 1 میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 دقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے

دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین - ماٹلی، سندھ)

☆ بیٹا! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "بیا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غیبی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔

☆ میری 1 میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے شرف مشتری بنا کر دی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی غیبی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، وظیفہ پورا ہو گیا ہے اب؟ (شوکت رحمان - برہم)

☆ اگلے آپ کا نمبر میرے چاچو جواہر میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا ای کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تخییر نجات دی الحمد للہ وظیفہ کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کر دیا اور آپ کی ہدایت کے مطابق وظیفہ کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب ای اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو، کچھ کریں اگلے؟ (ن - ر - جنوبی پنجاب)

☆ آپ شوہر اور اپنی حفاظت کے لئے لوح حفاظت بنوالیں۔

☆ بابا جی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولاد کی سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تخییر قدس بنا کر دی وظیفہ کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م - ب - باغ کشمیر)

☆ بیٹی! لوح کو پاک بپتہ پانی میں ٹھنڈا کرادیں۔

☆ صاحب! میں نے ڈاکٹر رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری

5 سال سے مکی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفہ اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم - اوگی، مانسہرہ)

☆ بیٹا! ادا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس وظیفہ کو جاری رکھیں۔

☆ اگلے 1 میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (نعیم - لاہور)

☆ بیٹی! 2 تسبیح "یا فاطمہ یا مسمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوشی نصیب ہوگی۔

☆ اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفہ کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھانے کا بھی تاخیر نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پنڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشاق - منڈی جہانیاں)

☆ بیٹا! رب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پنڈی میں بھی شروع کر دیں، بہتر رہے گا۔

☆ میں نے باڈ کے لئے لوح غنی لی تھی، الحمد للہ اتنا انعام نکلا جس سے قرضے ادا ہو گئے، اب بیٹی کی شادی کے لئے اخراجات کی پریشانی ہے، کیا یہی لوح کارآمد ہے۔ (عبدالواسطہ، خانیوال)

☆ بیٹا! مبارک ہو، اسی لوح کو اپنے پاس رکھیں، روزی وظیفہ کی 2 تسبیح رات سونے سے پہلے پڑھیں، اللہ مزید بہتری فرمائے (آمین)

ہدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فونو کا پی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر نٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 12 سے شام 7 بجے تک کا ہے، بروز اتوار چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے: **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، تار تھ کراچی، بالقابل تار تھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔
Mobile:- 0345-2186233

اگست 2015ء

ٹاؤ کارڈز کے حوالے سے



ہیں۔ ان پر دھیان دیں۔ ان خوابوں میں آپ کے لیے گہرا پیغام ہے۔ ان خوابوں کو بھی اپنی نوٹ بک میں درج کرتے جائیں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)
ان دنوں آپ کی توجہ پیسہ کمانے کی طرف مرکوز ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ جادو کی چھتری کھٹائیں اور آپ کے سامنے دولت کا ڈھیر لگ جائے۔ پیسہ آپ کے لیے اتنا اہم ہو گیا ہے کہ آپ نے زندگی کو انجوائے کرنا چھوڑ دیا ہے۔ مستقبل قریب میں دولت کے حصول کی یہ خواہش پوری ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فی الوقت صبر اور انتظار کریں۔

عقرب آپ کو ایسے بہت سے مواقع ملنے والے ہیں، جن سے دولت کی فراوانی ہوگی۔ فی الحال آپ کے اخراجات آمدن سے زیادہ ہیں۔ گہرا بے مت۔ کچھ ہی ہفتوں کی بات ہے۔ اس کے بعد زندگی کی گاڑی تیزی سے رواں دواں ہوگی۔

اس ماہ ”سرمایہ کاری“ ”آمدن“ اور ”دولت کا حصول“ آپ کے لیے اہم رہے گا۔ آپ چاہیں تو طویل المعیاد منصوبوں میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں۔

سنبھ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)
سنبھ افراد اس ماہ خود میں خاطر خواہ تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ شاپنگ کرتے اور وارڈروپ تبدیل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

آپ بالکل نئے انداز سے لوگوں کے سامنے آنا چاہتے ہیں۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ ڈپریشن کا شکار دکھائی دے رہے تھے۔ یا پھر آپ کو ہر وقت پریشان اور الجھے ہوئے دکھائی دینے کی عادت ہو گئی تھی۔ اس پریشانی کی کوئی وجہ بھی نہ تھی۔ خود سے سوال کریں۔ اپنے اندر جھانکیں کہ آپ ایسے کیوں ہو رہے ہیں۔ اپنی نفسیات کا معائنہ کریں اور بلاوجہ کی اس پریشانی سے نجات حاصل کریں۔

آپ زندگی کے جس دور میں داخل ہو رہے ہیں وہ دور کامیابیاں اور خوشیاں سمیٹنے کا ہے۔ اس نئے دور میں داخل ہونے سے پہلے اپنے ذہن کو بالکل صاف کر لیں۔ ماضی کو بھلا کر نئی زندگی کا آغاز کریں۔

ہے۔ آپ خوش رہنا چاہتے ہیں۔ دوستوں اور پیاروں سے ملاقات اور آڈننگ کا امکان بھی ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ اپنی وارڈروپ پر بھی خاصی توجہ دے رہے ہیں جو کہ ایک اچھی بات ہے۔

جوز Gemini (21 مئی تا 21 جون)
اس ماہ جوز افراد اپنی ذاتی زندگی، گھر اور لائف پارٹنر کے بارے میں خاصے سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں۔ گھر سے متعلق معاملات اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں موجود لوگوں کو مختلف طرح سے آزمائے رہے ہیں۔ درحقیقت آپ جانا چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں کون کہاں کھڑا ہے۔ کس کی کیا جگہ اور مقام ہے۔ دوسروں کو اتنا بھی نہ آزمائیں کہ وہ اس آزمائش میں تھک جائیں۔ جو لوگ دل سے آپ کے ساتھ ہیں وہ آزمائش میں ناکام بھی ہو جائیں تو یہ دقتی ہمارے۔

آپ کا دل و دماغ کشمکش میں ہے۔ دونوں ایک نقطے پر آتے دکھائی نہیں دیتے۔ البتہ جیت دماغ کی دکھائی دیتی ہے۔ آپ غیر ضروری لوگوں اور باتوں سے اکثر ٹک آ جاتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آپ لوگوں کی چھاننی کرنا چاہ رہے ہیں۔

اس ماہ آپ کی توجہ گھر کی سجاوٹ اور از سر نو ترتیب کی طرف بھی دکھائی دیتی ہے۔ گھر والوں کے متعلق معاملات اور مسائل اہمیت اختیار کر جائیں گے۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

ان دنوں آپ کا ذہن ضرورت سے زیادہ تیز کام کر رہا ہے۔ آپ مختلف اقسام کے خیالات میں گھبرے دکھائی دیتے ہیں۔ بہت سے مواقع بھی آپ کے انتظار میں ہیں۔ ان سے نائدہ اٹھائیں۔ یہاں ضروری بات یہ ہے کہ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اتنے سارے مواقع ہوں تو ذہن سوچ میں پڑ جاتا ہے۔ سوچ سمجھ کر اچھے موقع کا انتخاب کریں۔

میرا مشورہ ہے کہ اپنے ساتھ نوٹ بک رکھیں۔ اپنے خیالات اور پیش آنے والے مواقع کو نوٹ کرتے جائیں تاکہ کوئی قیمتی آئیڈیا آپ کے ذہن سے ختم نہ ہو جائے۔ اس ماہ آپ کے خواب بھی اہم

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

اس ماہ آپ کی زندگی میں بہت سے سوال اور پہیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔ آپ ایک پیٹلی بوجھتے ہیں تو دوسری میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ الجھاؤ آپ کو وقتی طور پر پریشان کر دے گا۔ کام ہوتے ہوتے رک جائیں گے اور کبھی زکے ہوئے کام بھی دوبارہ سے شروع ہو جائیں گے۔

آپ کی زندگی تیز رفتار سے چل رہی ہے۔ یوں جیسے پلک جھپکتے ہی سب کچھ تبدیل ہو جائے۔ فی الحال اس صورت حال کو انجوائے کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ آپ اپنی ٹینشن کھاپی کر دور کر رہے ہیں۔ دھیان رہے کہ کہیں آپ کا ذہن ہی نہ بڑھ جائے۔

عقل دوانش سے کام لیتے ہوئے اس صورت حال سے نکلنے کی کوشش کریں۔ یہ وقتی صورت حال ہے جو عقرب ختم ہو جائے گی۔ مہینے کے پہلے دو ہفتے سمجھ داری سے گزاریں۔ آگے آپ کے لیے آسانی ہوگی۔ اس مہینے سیر و تفریح کے مواقع بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ اگر ان دنوں حمل افراد کو کوئی گفٹ دینا چاہے تو ایکسر سائز مشین یا پھر کھانے پینے سے متعلق دیا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ کھا کھا کر آپ اپنا وزن بڑھا رہے ہیں۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

ثور افراد اس ماہ خوابوں اور خیالوں کی دنیا میں مست دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی ہی دھن میں لگن آپ نے اپنی دنیا خیالوں میں بسائی ہوئی ہے۔ آپ ستاروں کے تعاقب میں ہیں اور زندگی کو حسین و خوب صورت دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ زندگی میں ایسا میوزک چاہتے ہیں جو آپ کو مسرور کیے رکھے۔ آپ کے اندر اطمینان خواہشیں جنم لے رہی ہیں۔

محبت، ارومانس، میوزک، خیالات و جذبات آپ کی زندگی میں اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اس ماہ مقصدیت کی تلاش میں ہیں۔ آپ کیا ہیں اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ یہ سوال آپ کو بار بار تلک کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہفتے گانے اور انجوائے کرنے کا مہینا



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

اس ماہ آپ بہت زیادہ کھاتے پیتے دکھائی دے رہے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں آپ ہاپے کا شکار نہ ہو جائیں۔ احتیاط برتن اور ورزش کرنا شروع کریں۔



میزان Libra (24 جنوری تا 23 مارچ)

یہ مہینا خواہشات کی تکمیل کا ہے۔ آپ کی کوئی دیرینہ خواہش پوری ہو سکتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے شاید آپ کو کوشش بھی نہ کرنی پڑے۔ بس دعا کرتے رہیں اور خواہش کی تکمیل پائیں۔ گھریلو معاملات میں محتاط رہیں۔ کچھ بے جوہر پروں ہو رہا ہے مگر سامنے نہیں آتا۔ گھڑاؤں سے بات چیت کر کے اس کا سراغ لگائیں۔ ان دنوں آپ کے خواب اچانک اہمیت اختیار کر جائیں گے۔ ان خوابوں پر خصوصی توجہ دیں۔ اپنے دل اور دماغ کی آواز سنیں۔

ان دنوں آپ کی چچی حس اور جدان بہت تیز کام کر رہا ہے۔ ان کی آواز سنیں۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔ یوگا کریں۔ میوزک سنیں۔ لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات خوش گوار رہیں گے۔ اپنی خواہشات کی لسٹ ضرور بنالیں تاکہ انہیں پورا کیا جاسکے۔



عقرب Scorpio (24 مارچ تا 22 اپریل)

عقرب افراد کے لیے یہ دن بہت خاص ہیں۔ آپ پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتے دسکتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے دیگر تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ آپ وارڈروپ اپ ڈیٹ اور کئی طرح کی ایسیریز بھی استعمال کر رہے ہیں۔ اچھی بات ہے۔ خود کو تھوڑا بربیک دیں۔ موجود وقت کو انجوائے کریں۔

ان دنوں آپ اپنے مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ سوچ رہے ہیں۔ آپ کا ذہن بار بار پلاننگ کر رہا ہے۔ اس ذہنی کشش میں دماغ تھک بھی سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔

یہ ذہنی کیفیت آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ غیر ضروری باتوں کو ذہن سے جھٹک دیں۔

اس مہینے ڈرائیو کرتے وقت محتاط رہیں۔ مجموعی طور پر یہ ایک خوش گوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔

اس ماہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے۔ یہ ایک



قوس Sagittarius

(23 اپریل تا 22 مئی)



قوس افراد کے لیے یہ ماہ کیرئیر کے نئے دور کے آغاز کو ظاہر کر رہا ہے۔ جس میں کامیابیاں آپ کی منتظر ہیں۔ یہ یوچر پلاننگ کرنے کا بہترین وقت ہے۔ پیچھے دیکھ کر بغیر آگے کی پلاننگ کریں۔ فصل تیار ہے۔ بس آپ نے کانٹے کی تیاری کرنی ہے۔ اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ مستقبل، کیرئیر اور ریٹائرمنٹ کے بارے میں بھی خواب دیکھیں گے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر اس وقت کیا ہے۔ آپ کی پلاننگ عمر بھر کی ہے۔ اپنے موجودہ تعلقات پر فوکس رکھیں۔ آپ کا ذہن کچھ معاملات میں کشش کا شکار ہے۔ اپنی توجہ مرکز کر کے ان معاملات کو حل کریں۔ اس ماہ چونکہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے، اس لیے آپ کچھ تھکے ہوئے اور کچھ بربیک کا شکار بھی ہیں۔ آڈٹنگ کریں۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔



جدی Capricorn (23 مئی تا 20 جون)

جدی افراد اس ماہ اپنے soul mate کی تلاش میں ہیں۔ آپ کو ایسے دوست یا محبوب کی ضرورت ہے جو آپ کو سمجھے اور آپ کے ساتھ چلے۔ یہ وقت آپ پر روحانیت اور نفسیات کے نئے پہلو متعارف کروانے آیا ہے۔ روحانیت سے دیے بھی آپ کی بنتی ہے۔ آپ معاملات کے ایسے پہلوؤں کا ادراک کر سکتے ہیں جو دوسروں کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔ اچھا ہوگا کہ آپ روحانیت اور نفسیات کی کتابیں پڑھیں۔ اس مہینے آپ یہ بھی جان لیں گے کہ آپ ہر وقت اور ہر معاملے میں ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط، یہ فیصلہ وقت پر چھوڑ دیں۔ خود سے کوئی فیصلہ نہ کریں۔ اپنی پیش گوئیاں اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں۔ دوسروں کی رائے کو اہمیت دیں۔ اپنے موجودہ حالات پر فوکس رکھیں۔ محبت، رومانس اس ماہ کی شہ سرفی ہیں۔ اپنی زندگی کو انجوائے کریں۔



دلو Aquarius

(21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد زندگی کے اس

دور میں ہیں جہاں حالات تیزی سے تبدیل ہوتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ سب کچھ ویسا نہیں ہو رہا جیسا کہ آپ چاہتے ہیں یا جیسا آپ نے پلان کیا تھا۔ اس کے باوجود جو بھی ہو رہا ہے وہ اچھے کے لیے ہی ہو رہا ہے۔ آپ حالات اور واقعات سے خوش ہیں۔ جو بھی نتائج آپ کے سامنے آئے ہیں، ان کے ساتھ جلد ہی ایڈجسٹ کر لیں گے۔ دانش مندی بھی اسی میں ہے کہ وقت اور حالات کے ساتھ چلیں۔

ان دنوں آپ کا ذہن کچھ منتشر ہے۔ آپ معمولی باتوں پر چڑھ جاتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ ری ایکٹ کر رہے ہیں۔ اس کیفیت کو کنٹرول کریں۔ اس سے آپ کے تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں۔



حوت Pisces (20 فروری تا 18 مارچ)

اس مہینے آپ کے ذہن میں بہت سی چیزیں چل رہی ہیں۔ آپ ہر مسئلے کو حل کرنا چاہتے ہیں۔ چیزوں کو سمیٹنا چاہتے ہیں۔ آپ کا کیرئیر اور گھر آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ بہت سے معاملات میں آپ کشش کا شکار ہیں۔ لوگ کچھ چاہ رہے ہیں اور آپ کچھ اور کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اعصاب کا بھی امتحان ہے کہ آپ لوگوں کو کس حد تک برداشت کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں خود پر یقین رکھیں۔ آپ میں معاملات کو سنبھالنے کی صلاحیت موجود ہے۔ بہت خوب صورتی سے آپ حالات کو اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ اس ماہ پارٹنرشپ کے معاملات اہم رہیں گے۔ ذاتی اور کاروباری تعلقات میں اضافہ متوقع ہے۔

www.Paksociety.com



تو نے لی ریکھا کی جگہ

ایبھیک کپور کی نئی فلم "فتور" میں ریکھا جی "بیگم" کا کردار ادا کر رہی تھیں۔ تاہم اسکرپٹ اور کچھ دیگر وجوہات کی بنا پر کچھ شوٹس کروانے کے بعد ریکھا نے فلم سے علیحدگی اختیار کر لی۔ اس کے نتیجے میں فلم ساز نے تو سے رابطہ کیا، جنہوں نے فوراً کام کی ہائی بھر لی۔ یہ فلم چارلس ڈکنز کے ناول "Great Expectations" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ اس میں ادیتا رائے کپور، کترینا کیف اور ادیتی رائے حیدر اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ تو سے جب پوچھا گیا کہ انہیں ریکھا جی کی جگہ پر فارم کرنے کی آخر کی گئی ہے تو انہوں نے کہا کہ کوئی کسی کی جگہ نہیں لیتا۔ انہیں اپنے کردار سے کچھ مسائل تھے۔ اس وجہ سے انہوں نے فلم چھوڑ دی۔ سوچنے کی بات ہے۔ کیا جو اس عمر کو پہنچ گئی ہیں کہ وہ ریکھا جی کی جگہ لیں؟



گھر یا پیسے یا آزادی؟

عالیہ محبت کو مالی و ذہنی استری دیے ہوئے چند سال گزر رہے ہیں لیکن ان چند سالوں میں وہ اتنا کمائی ہیں کہ اپنا گھر بنا کر اس میں شفٹ ہو رہی ہیں۔ یہ گھر عالیہ کے باپ کے گھر کے سالن بڑھیک سے لے لیا اور وہ گھر ان میں رابطہ برقرار رہے گا۔ سننے گھر کی دیوار میں اور تیری میں عالیہ کی اسی اور نانا نانی نے جاسی ہو گی۔ عالیہ اگلے سال تک اپنی بہن کے ساتھ اس گھر میں شفٹ ہوں گی۔

اس ایٹل پر ہمیشہ بھٹ خا سے ناخوش ہیں۔ سننے گھر کی حیدر تری پر انہوں نے عالیہ پر یہ حالات کی بارش کر دی کہ اس گھر میں انہیں آزادی اور سہولت ملے گی نہیں؟ عالیہ نے کہا کہ ان کے گھر میں ناپا کے لیے سکرانٹی ہو گا تاہم ناپا کو بکھانا بہت مشکل ہے۔ ایک سیدی سادی کی بات نہیں بھٹ کو کہیں گھر نہیں آ رہی یہ تو عالیہ ہی بہتر جانتی ہیں یا پھر ہمیشہ بھٹ تاہم اس نے گھر اور آزادی کے لیے عالیہ خاصی خوش ہیں۔



علی ظفر بھی دوڑ میں شامل

پاکستانی فلم انڈسٹری میں گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بنا شروع ہو گئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگوں نے فلم بنانے کی طرف توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ علی ظفر نے بھی اپنی پاکستانی فلم "Deosai" کی شوٹنگ کا اعلان کر دیا ہے۔ یہ ان کی پہلی پروڈکشن ہے۔ اس فلم میں مرکزی کردار بھی علی ظفر خود ہی ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں اپنے کردار کو بہتر بنانے کے لیے علی ظفر آج کل پاکستان اور مارشل آرٹ کی کلاسز لے رہے ہیں۔ اس ایکشن فلم کی شوٹنگ دیہاتی کے پہاڑوں میں کیے جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علی ظفر اس کے ذریعے پاکستان کی خوب صورتی کو منظر نام پر لانا چاہتے ہیں۔



ایک سے بھلے تین

امجد خان اور شکی کپور کی ایک سے بھلے دو فلم تو آپ نے دیکھی ہی ہوگی۔
اب اور ان کی دیکھ لیں، ایک سے بھلے تین۔

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کی چلبلی ایکٹریس ماہرہ حسین اپنے فن کا جادو
جگانے کے لیے انڈیا پہنچ چکی ہیں۔ انھوں نے انڈیا میں ایک یاد نہیں بلکہ
ایک لخت تین فلمیں سائن کی ہیں۔ انڈیا آمد کے ساتھ ہی فیس بک پر جو
تصویر شائع کی گئی، اس پر کچھ لوگوں نے انھیں داد دی تو کچھ نے انڈین کلچر کو
فالو کرنے پر انھیں برا بھلا بھی کہا۔ جواب میں ماہرہ نے بھی انھیں یہ کہہ کر
چپ کر دیا کہ میں نے جو بھی کیا، وہ پاکستانی فلموں میں بھی ہوتا ہے۔ نیز وہ
کچھ بھی ایسا کرنے نہیں گئیں جس سے ان کے ملک کا اور ان کا نام خراب
ہو۔۔۔

ماہرہ اپنی پہلی فلم ایک تینگل ایکٹر ہارڈش ہر وہاں کے ساتھ کر رہی ہیں۔
اس فلم کے بارے میں ماہرہ نے بتایا کہ یہ ایک لڑا سٹوری ہے۔ اسے عاشقی
لڑکے کے ساتھ کمپیئر کیا جاسکتا ہے۔ ماہرہ نے کہا کہ اگر اسکرپٹ اچھا ہوا تو وہ
پاکستانی فلموں میں بھی کام کرنا پسند کریں گی۔ دیکھتے ہیں ماہرہ خود کو پاکستانی
ثابت کرنے کی کوشش میں کس حد تک کامیاب رہتی ہیں۔



گزشتہ ماہ انجلینا جولی نے اپنی زندگی کی 40 بہاریں مکمل
کر لیں۔ انجلینا جولی کا شمار دنیا کی طاقتور ترین خواتین میں ہوتا ہے۔
انھوں نے اپنے کیریئر میں کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ ساتھ ہی ساتھ
دو چیرائی ورک کے لیے بھی مصروف رہتی ہیں۔ اس موقع پر ان کی نئی
فلم "By the Sea" کی ریلیز ڈیٹ بھی جاری کر دی گئی۔ اس فلم
میں ان کے ساتھ براڈیٹ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔



شعلہ دبائے رکھا

نرگس فخری اور آدے چوپڑا کے بارے میں
چہ چی گوئیاں عرصہ دراز سے کی جا رہی ہیں۔ گوکہ
دونوں اس رشتے کو چھپاتے آئے ہیں۔ تاہم ٹویٹر پر
ان کی بات چیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ایک
دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔

ع اب تک چھپائے رکھا شعلہ دبائے رکھا
گزشتہ دنوں آدے نے ایک ٹویٹ میں
نرگس فخری کو ان کی فلم "Spy" کی کامیابی پر مبارک
باد پیش کی۔ اس ٹویٹ کو دیکھتے ہوئے کرن جوہر نے
بھی جلتی پر تیل ڈالا اور نرگس سے غریب کی فرمائش
کر ڈالی۔

سیانے کہتے ہیں کہ

"Love and cough can not be
hidden." دیکھتے ہیں، نرگس اور آدے کب
تک اس ریلیشن کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ آخر اور بھی تو
لوگ ہیں بالی وڈ میں راز چھپا کر رکھنے والے!

جیلیس رقیب کپور



نیر کپور گزشتہ دو سالوں سے مسلسل کامیابی کا سہارا ہے۔ ان کی دو فلمیں ان کا بڑی بے تابی
سے اظہار کیا جا رہا ہے۔ ان کی فلمیں پر ہری مرزا سے بہت گفتیں۔ رقیب کپور کے مقابلے میں ان کے
ساتھی اداکار کا مہیا یاں سینے میں کن ہیں۔ گزشتہ دنوں میڈیا کے نمایاں سے بات کرتے ہوئے رقیب نے
بتایا کہ جب میں کوئی فلم کامیاب ہوتی ہے تو مجھے لگتا ہے کہ میں اس پر ایک نیا کامیابیوں کیوں نہیں تھا۔
ماہرہ جی ماہرہ لگتی ہے۔ ساتھی اداکاروں کی کامیابی سے جیسی بھی ہوئی ہے۔ انھوں نے کہا کہ اس
جیلیس کو متاثر نہیں کیجئے اور انہیں پیش کیا ہے۔ گزشتہ کئی فلموں کی تادیبی سے متاثرہ ہونے کی
فلمیں کوئی ایسی فلمی بات بھی نہیں ہے۔ تاہم گزشتہ کئی فلموں کی تادیبی سے متاثرہ ہونے کی
فلمیں کوئی ایسی فلمی بات بھی نہیں ہے۔ تاہم گزشتہ کئی فلموں کی تادیبی سے متاثرہ ہونے کی





Shahid Kapoor

گزشتہ تین سال افیئرز بھلانے کے لیے ہی تھے، اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

ویا کہ یہ ایوارڈ شاید کپور کو ملنا چاہیے تھا۔ "حیدر" سے ایک نئے سفر کا آغاز کچھ یوں بھی خوب صورت رہا کہ گزشتہ ماہ وہ شادی کے بندھن میں بھی بندھ گئے۔ انھوں نے اپنا یہ فیصلہ سچ کر دکھایا کہ وہ بالی وڈ کی بہترین اداکاروں کے ساتھ وقت گزار کر تنگ آپکے ہیں اور کسی عام لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ "حیدر" سے شادی تک ان کا یہ سفر کن احساسات سے گزرا، ان کے حالیہ انٹرویو سے جانتے ہیں۔

بالی وڈ کے چار سنگ اور چاکلیٹی ہیرو ہیں۔ "حیدر" کی ریلیز سے قبل وہ صرف اپنے افیئرز کی وجہ سے زیر بحث رہتے تھے۔ "حیدر" کی ریلیز کے بعد ان کا ذکر بالی وڈ کے بہترین اداکاروں کے ساتھ کیا جانے لگا۔ گوکہ وہ اس فلم میں ایکٹنگ کے لیے انڈین نیشنل ایوارڈ نہیں جیت سکے۔ تاہم ان کی صلاحیتوں کا اعتراف ہر کسی نے کیا۔ کچھ لوگوں نے تو یہاں تک کہ

شہید کپور

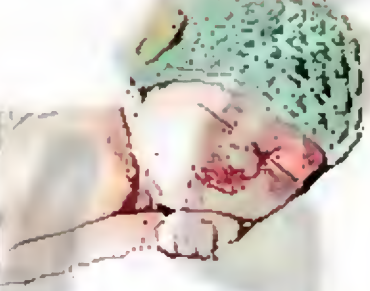
عرفان خان کے ساتھ "حیدر" میں کچھ سیز کے لیے اب ان کے ساتھ پوری فلم کرنا چاہتا ہوں۔ وہ بہت کمال کے ایکٹر ہیں۔ آپ کو پرانے افیئرز یاد ہیں یا بھول گئے؟ اب اتنی انرجی نہیں رہی کہ آپ بار بار کسی کے ساتھ ریلیشن قائم کریں۔ پھر بریک کریں اور پھر ان کی یادوں کے ساتھ زندگی گزاریں۔ جب سے تین سال کا ہوا ہوں، اکیلا ہی زندگی گزار رہا ہوں۔ گزشتہ تین سال افیئرز بھلانے کے لیے ہی تھے۔ اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔ آپ آج کل کرینے کے ساتھ فلم کی شوٹنگ میں مصروف ہیں، کیا اس سے آپ دونوں کو کوئی فرق نہیں پڑتا؟ ہمیں کوئی فرق نہیں پڑتا کیوں کہ ہم صرف کواستارز کی طرح کام کر رہے ہیں۔ وہ اپنی پرسنل لائف میں خوش ہے اور میں اپنی زندگی کا آغاز کر چکا ہوں۔ یوں اچانک شادی کا خیال کیسے آیا؟ میرے والد اکثر مجھے کہتے رہتے تھے کہ شادی کرلو۔ تمہاری عمر نکل رہی ہے۔ میں نے سوچا کیوں نہ شادی کر لی جائے۔ ویسے بھی شادی میرے لیے ایک مقدس چیز ہے۔ اس لیے میں نے انکار نہیں کیا۔ آپ سے پسند کی شادی کی توقع کی جا رہی تھی۔ اس بارے میں کیا کہہ سکتے ہیں۔ میری شادی ارہنجڈ ہوئی۔ یہ زیادہ مناسب بات ہے۔ میرا سے آپ کی ملاقات کب ہوئی؟ ہم نیلی فرینڈز ہیں۔ کبھی کبھار کسی موقع پر ملاقات ہو جاتی تھی۔ آپ عمر میں میرا سے 12 سال بڑے ہیں۔ کیا انھیں اس ضمن میں کوئی مسئلہ نہیں رہا؟ شروع میں میرا میں بہت الجھتا تھا۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد سب ٹھیک ہو گیا۔ آپ نے میڈیا سے منگنی کی خبر چھپا کر رکھی۔ میں چاہ رہا تھا کہ باقاعدہ شادی ہو جائے تو تب یہ انکشاف کروں۔

نہیں پتا کہ انھوں نے مجھے کیوں منتخب کیا۔ لیکن میں ان کا شکر گزار ہوں۔ "حیدر" میرے کیریئر کی بہترین فلم تھی۔ کیا آپ ہیملٹ اور خود میں کوئی قدر مشترک دیکھتے ہیں؟ ہیملٹ کا سفر بہت مختلف تھا۔ میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ میری زندگی اس سے ملتی جلتی ہے۔ البتہ بچپن میں مجھے کئی ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑا، جن کی وجہ سے مجھے ہیملٹ کو سمجھنے میں آسانی ہوئی۔ ایسے کردار ادا کرنے کے لیے انسان میں ڈارک سائیڈ ہونا ضروری ہے اور یہ ڈارک سائیڈ مجھے نہیں بھی تھی۔ اس فلم کو انڈیا میں تنقید کا سامنا بھی کرنا پڑا۔ مزے کی بات یہ ہے کہ تنقید کے باوجود بھی یہ فلم کامیاب رہی۔ تنقید اپنی جگہ، ایسی فلم بنانے کے لیے بہت "Guts" کی ضرورت ہوتی ہے۔ کس ڈائریکٹر کے ساتھ دوبارہ کام کرنا چاہیں گے؟ امتیاز علی کے ساتھ کام کرنا چاہوں گا۔ 2014ء کی پسندیدہ موویز؟ "حیدر"، "کوئین"۔ کس ایکٹر کے ساتھ فلم کرنا چاہیں گے؟

ہیملٹ کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا؟

میرے لیے یہ بہت منفرد تجربہ تھا۔ تاہم تھوڑا ڈر بھی تھا کہ اچھی طرح سے یہ کردار ادا کر سکوں گا کہ نہیں۔ اس کردار کے لیے میرا انتخاب دشال بھر دواج نے کیا۔ مجھے

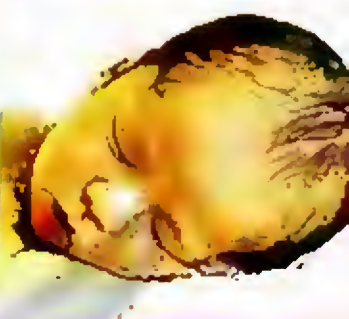




Prof. Dr. Shaheena Asif



Hakeem Abdul Ghaffar Agha



جدید میڈیکل سائنس اور طبی ماہرین کے قلم سے تحریر شدہ
اردو زبان میں اپنے موضوع کے حوالے سے پہلی مفصل

پریگننسی گائیڈ

قیام حمل کے دوران مرحلہ وار رہنمائی
یہ کتاب قیام حمل کے آغاز، دوران حمل تبدیلیوں، پیچیدہ گھبراہٹوں اور بچے کی ماہانہ دیکھ بھری
کے بارے میں بھرپور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

صحت بخش فوڈ پلان

حاملہ خواتین اور شیرخوار بچوں کی صحت کے حوالے سے ضروری غذائیت پر مشتمل
غذائی اجزاء اور آسان Recipes اس کتاب کا خاصہ ہیں۔

شیرخوار بچوں کی نگہداشت

یہ کتاب بچے کی پیدائش، فینڈنگ کے سال اور ایک سال تک بچے
کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے ماؤں کی معاون و مددگار ہے۔

جلد شائع ہو رہی ہے



Published By: Jahangir Books





کرن ملہوترا کی ڈائریکشن اور کرن جوہری کی پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم اس ماہ ریلیز کی جارہی ہے۔ نام سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک فیملی فلم ہے تاہم اس میں ایکشن اور ڈراما بھی کچھ کم دکھائی نہیں دیتا۔ فلم میں اکشے کمار، سدھارتھ ملہوترا، جیکی شروف اور جیکو لین فرنیٹز مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ہالی وڈ فلم "Warrior" کا ری میک ہے۔ فلم میں کرینہ کپور خان آئٹم سانگ (میرا نام میری) پر فارم کر رہی ہیں۔ اکشے اور سدھارتھ کی کیمسٹری کو خاصا براہِ جاہار ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹریلر ریلیز ہوتے ہی بے انتہا پسند کیا گیا۔ اس فلم کی پروڈکشن میں "Warrior" کے پروڈکشن ہاؤس Lions Gate Entertainment کا بھی حصہ ہے۔

ابھیشیک بچن ہالی وڈ موویز میں کبھی کبھار ہی دکھائی دیتے ہیں اور تو اور اپنی گزشتہ دو فلموں میں انھوں نے جو ردِ دل پلے کیے اس پر انھیں اپنی والدہ یعنی جیا بچن سے بھی خاصی باتیں سننے کو ملیں۔

"All is Well" میں ان کے ساتھ آسین اور رشی کپور مرکزی کردار نبھائیں گے۔ آسین کا گزشتہ ریکارڈ دیکھا جائے تو ابھی تک ان کی تقریباً تمام موویز 100 کروڑ کلب میں شامل ہوئی ہیں۔ تاہم آسین ابھیشیک کے لیے اچھی ثابت ہو سکتی ہیں یا نہیں۔۔۔ یہ تو ریلیز کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

اس فیملی ڈراما فلم کی ڈائریکشن انیش شکلا اور پروڈکشن بھوشان کمار اور کرشن کمار کی ہے۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا اور Meet Bros Anjjan نے دیا ہے۔ فلم میں سنکشی سہنا آئٹم سونگ بھی پر فارم کر رہی ہیں۔

PHANTOM

اس انڈین counter terrorism فلم کی ڈائریکشن کبیر خان اور پروڈکشن ساجد ناڈیا والا نے دی ہے۔ فلم میں سیف علی خان اور کترینہ کیف مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ ایک پولیٹیکل تھرلر فلم بھی ہے جس میں مختلف ممالک کی پولیٹیکل پالیسیز اور پارٹیز کو بھی تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ فلم میں مرکزی کردار انصاف کی تلاش میں کئی ممالک کی خاک چھانتا ہوا انڈیا سے یورپ پہنچ جاتا ہے۔ تاہم اس تلاش کے سفر کے اختتام پر اس پر یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ انصاف حاصل کرنے کے لئے اس کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اس سے قبل بھی سیف علی خان اسی طرح کی موویز میں قسمت آزمایچکے ہیں۔ دیکھتے ہیں اس فلم سے وابستہ ان کی امیدیں برآتی ہیں کہ نہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Bursting with the
Goodness of
Real Fruit

MITCHELL'S®

Jam, Jellies & Marmalade

Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits.

So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



MITCHELL'S For the Taste of Natural Goodness

www.Paksociety

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY